spring
2月号別冊付録

フードコーディネーターSHIORIに教わる

カレと食べたい ごはん♥レシピ



好きな人に作ってあげたい!

springで人気の連載を1冊にまとめました!

基本料理からアレンジメニューまで

せまいキッチンでもすぐにできる♪

和・洋・中のSHIORI'Sメニュー全50レシピ



フードコーディネーター

SHIORI

はじめに

spring読者のみなさまこんにちは! SHIORIです。
今回、今までの連載をまとめたレシピ集がspringの別冊付録になることがとってもうれしいです。この企画は、基本のメニューとアレンジメニューがあるので、ダブルで楽しめるし、ぐんとレパートリーも広がるはず! 基本のメニューをマスターしたら、いろいろ応用も楽しんで自分の味を見つけてくださいね。そして大好きな人に作ってあげてください。
おいしいHappyがみんなに届きますように。

表紙撮影＿宗野歩　スタイリング＿武内亜紗　ヘアメイク＿坂本弥生

CONTENTS ♥

SHIORIの
カレと食べたいごはん♥レシピ













BASIC MENU

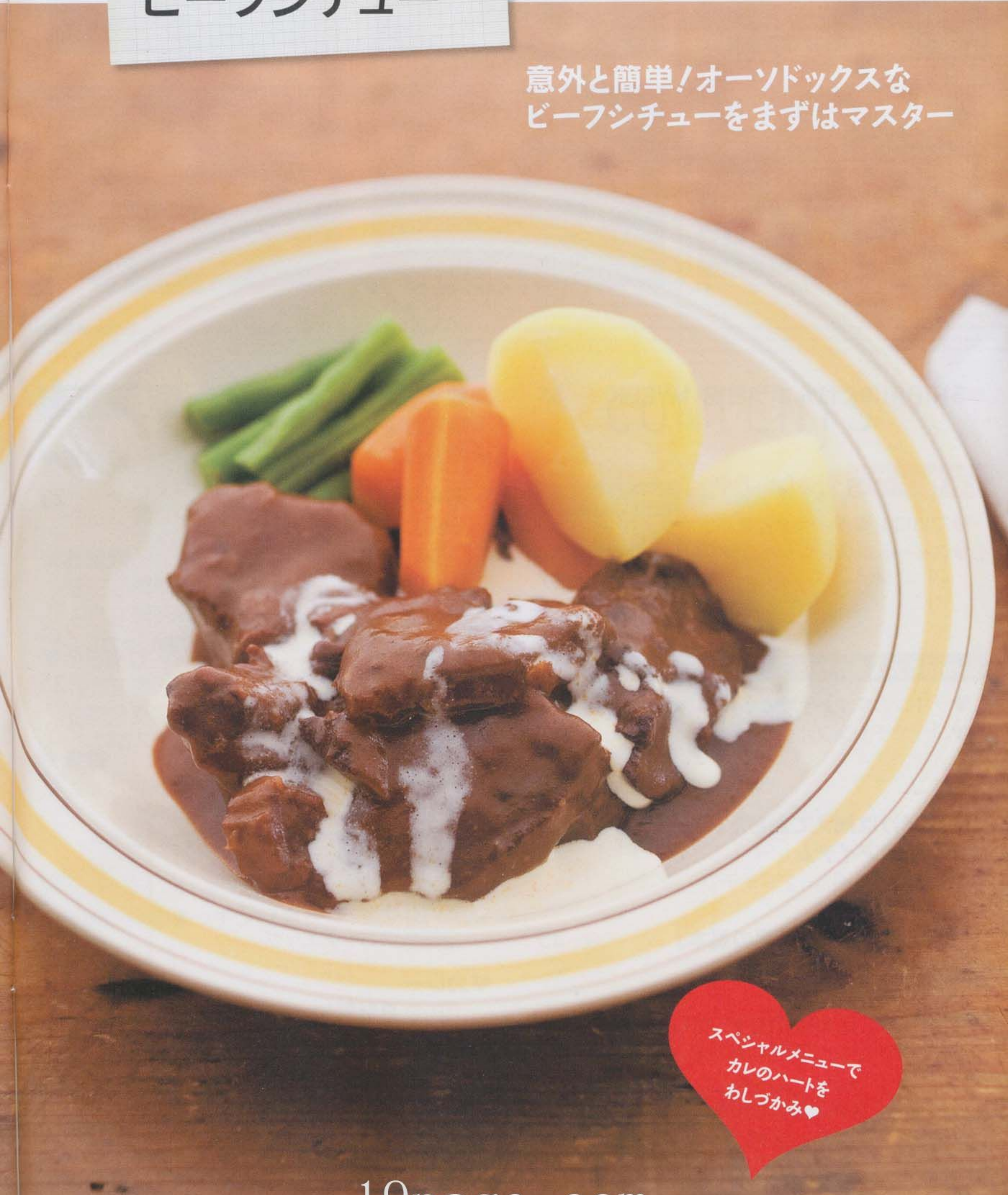
❤基本メニュー

特別な日に作ってあげたい

ビーフシチュー

料理＆スタイリング＿SHIORI　撮影＿宗

意外と簡単！オーソドックスな
ビーフシチューをまずはマスター



スペシャルメニューで
カレのハートを
わしづかみ❤

材料(2人分)

牛すね肉……400g
赤ワイン……100cc
デミグラスソース……1缶
ケチャップ……大さじ2と1/2
牛乳……100cc
砂糖……小さじ1と1/2
塩、コショウ……適宜
ローリエ……2枚
にんじん……1本
じゃがいも……1個
いんげん……5本
にんにく……1片
オリーブオイル……適量

作り方

1.
にんにくは半分に切って芽を取り除き、包丁の腹でつぶす。牛すね肉に塩・コショウする。にんじんは皮をむいて長さを半分にしてから4等分し、面取りする。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、いんげんは3等分に切る。

2


2.
フライパンにオリーブオイル、つぶしたにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら強火にして牛すね肉を焼く。両面に焼き色がついたら赤ワインをまわしかけ、フランベしてアルコールを飛ばしひと煮立ちさせる。

3


3.
2を鍋に移し、デミグラスソース、水600cc、ローリエを加えふたをして時どき混ぜながら弱火で2時間煮る。

4


4.
3に、ケチャップ、牛乳、砂糖を加えて味つけし、20～30分とろみが出るまで煮る。塩・コショウで味をととのえ、器に盛ってゆでたにんじん、いんげん、じゃがいもを添える。仕上げにあれば生クリームをたらす。

SHIORI'S ADVICE
お肉がやわらかくなってくるのは、2時間煮たくらいから。そのあたりから少しずつとろみが出てくるよ。火が強いと水分がなくなっちゃうから、必ず弱火で気長に煮てね。仕上げの生クリームは、コーヒークリームで代用してもいいよ♪



ビーフシチューのアレンジメニュー

パイとスープの
絶妙なハーモニー
見ためもうれしい

ARRANGE MENU

♥アレンジ

ラグジュアリーに変身★

ビーフシチューのパイ包み



ちょっとしたアイディアでかなり豪華に変身!

材料(2人分)

上で作ったビーフシチュー適量
いんげん……3本
じゃがいも……1個
にんじん……1/2本
冷凍パイシート10×10cm……2枚
照り用卵黄……1個

作り方

1.
ビーフシチューにゆでた野菜を混ぜ、ココットに入れる。冷凍パイシートは室温に戻してココットよりひとまわり大きくなるようにめん棒でのばす。

2.
ココットを覆うようにかぶせ、照り用卵黄を塗る。200℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

SHIORI'S ADVICE
パイシートは両方向にしっかりのばしてから使ってね。照り用卵黄は水小さじ1/8くらい混ぜてから塗るといいよ。

♥基本メニュー

BASIC MENU

たっぷり魚介でゴージャスディナー

ブイヤベース風 トマトシチュー



魚介のうま味が溶け込んだ
大人の味覚

おいしいトマトシチューは
にんにく＆オリーブ油が欠かせない！

材料(2人分)

生タラ	2切れ
殻付き海老	4尾
あさり	150g
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片
じゃがいも	1個
トマト水煮缶	1個
サフラン	小さじ2/3
固形ブイヨン	2個
塩・コショウ	適宜
白ワイン	大さじ2
オリーブ油	大さじ1

作り方

1.
玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。じゃがいもは皮をむいて1cm厚さのひと口大に切る。殻付き海老は、殻の間につまようじをさし背ワタを引き抜く。生タラは4等分して軽く塩・コショウする。



2.
フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら火を強めて玉ねぎを炒める。



3.
玉ねぎが透きとおったら、じゃがいも以外の具を加えて色が変わるまで炒め、白ワインをまわしかける。



4.
3を汁ごと鍋に移し、トマト水煮缶、水300cc、固形ブイヨン、サフラン、じゃがいもを加えてアクを取りながら15分煮る。塩・コショウで味をととのえる。

SHIORI'S ADVICE

白ワインは、飲み残しでもいいし、100円くらいで使いきりのミニサイズも売ってるよ。

トマトシチューのアレンジメニュー

ARRANGE MENU

❤アレンジ

ヘルシーな豆のスープ

豆とウインナーのトマトシチュー



トマトシチューの応用編
ローカロリーな豆シチュー

SHIORI'S ADVICE

具の大きさをそろえることでおいしさUP!



材料(2人分)

ミックスビーンズ	100g
ウインナー	4本
いんげん	5本
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片
トマト水煮缶	1個
固形ブイヨン	1個
赤唐辛子	1本
チリパウダー	小さじ1/8
塩・コショウ	適宜
砂糖	小さじ1/3
オリーブ油	大さじ1
サワークリーム	適宜
パセリ	適宜

作り方

1.
にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。いんげんは1cm幅、ウインナーは5mm幅の輪切りにする。赤唐辛子は輪切りにする。

2.
鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら火を強めて玉ねぎを炒める。玉ねぎが透きとおったらウインナー、いんげんを加えてサッと炒める。

3.
2にトマト水煮缶、水400cc、ミックスビーンズ、固形ブイヨンを加えて15分煮る。チリパウダー、砂糖、塩・コショウで味をととのえ、器によそってサワークリームを浮かべ刻んだパセリをふる。



とろとろシチューで
ハートも体もぽかぽかに❤

まずはホワイトソースの作り方をマスター!

BASIC MENU

❤基本メニュー

ルウいらず! 失敗なしの簡単メニュー

ホワイトシチュー

作り方



1.
じゃがいもはひと口大、にんじんは1cm幅の輪切りにし面取りする。玉ねぎは、8等分のくし切りにする。ブロッコリーはひと口大の小房に分ける。鶏もも肉はひと口大に切り、塩・コショウする。



2.
鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてサッと炒め全体に油がまわったら水400ccと固形ブイヨン、ローリエを加えて強火にする。沸騰したらアクを取って中火にし15分煮る。



3.
その間にバターを電子レンジで約40秒加熱し溶かしてから、薄力粉を加えて練るようによく混ぜる。



4.
15分経ったら牛乳を加えて再び沸騰したら、3のバターを加えてよく混ぜてとろみをつける。塩小さじ1/4、コショウ少々で味をととのえる。仕上げにブロッコリーをサッと水にぬらしてラップに包み、電子レンジで約30秒加熱したものを加える。

材料(2人分)

鶏もも肉	150g
じゃがいも	2個
にんじん	1本
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/3株
牛乳	300cc
固形ブイヨン	2個
ローリエ	2枚
薄力粉	大さじ2と1/2
バター	30g
塩	小さじ1/4
コショウ	適宜
オリーブ油	大さじ1

SHIORI'S ADVICE

失敗なし!ルウのいらないホワイトシチュー! 溶かしバターに薄力粉を加えてよく混ぜてから溶かせば、だまになることもないよ!混ぜるときは、100均でも手に入るミニホイッパーを利用して。

ホワイトシチューのアレンジメニュー

寒い夜にカレと一緒に
スウィートなシチューを

ARRANGE MENU

♥アレンジ ①

スウィートなかぼちゃの甘みをたのしんで

クリーミーパンプキンシチュー



材料(2人分)

かぼちゃ	1/4個
厚切りベーコン	80g
しめじ	1パック
にんにく	1片
薄力粉	大さじ2
バター	20g
固形ブイヨン	2個
牛乳	200cc
生クリーム	30cc
オリーブ油	大さじ1
コショウ	適宜

SHIORI'S ADVICE

かぼちゃは熱いうちにつぶすのがポイント。冷めるとつぶしづらいよ!

作り方

1.
にんにくはみじん切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。厚切りベーコンは細切りにする。かぼちゃは2等分し、半分は皮付きのままひと口大に切る。残りの半分は皮を除いてひと口大に切り、サッと水でぬらしてから耐熱皿に入れてラップをし、レンジで約3分加熱する。熱いうちにつぶす。バターは耐熱容器に入れて電子レンジで約30秒加熱して溶かし、薄力粉と合わせてよく混ぜる。

2.
鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火で熱する。香りが出てきたらベーコンを炒め、水400cc、皮付きのかぼちゃ、砕いた固形ブイヨンを加えてかぼちゃがやわらかくなるまで7~8分煮る。

3.
2に牛乳を加えて再び沸いたら、1のバターを加えてよく混ぜる。つぶしたかぼちゃに少量のスープを加えてなめらかなペーストにし、鍋に加えてよく溶かす。しめじを加えてひと煮立ちしたら、仕上げに生クリーム、コショウを加えて味をととのえる。器によそって、生クリームをたらす。

ARRANGE

ARRANGE MENU

新定番シチューに命名!
和野菜との意外な
組み合わせ

♥アレンジ ②

これはやみつき! 新感覚の和風味

根菜和風シチュー

材料(2人分)

かぶ	小2個
レンコン	100g
にんじん	1/3本
豚ばら肉	100g
こんにゃく	80g
顆粒和風だし	大さじ1弱
豆乳	1と1/2カップ
味噌	大さじ1~2
バター	30g
薄力粉	大さじ2と1/2
サラダ油	小さじ2
一味唐辛子	適宜

作り方

1.
かぶは皮をむいて4等分にする。レンコンは一口大に、にんじんは1cm幅の輪切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、豚ばら肉は5cm幅に切る。バターはレンジで約40秒加熱して溶かし、薄力粉と合わせてよく混ぜる。

2.
熱した鍋にサラダ油をひき、豚ばら肉を炒める。色が変わったら残りの具を加えてサッと炒め合わせ、水400cc、顆粒和風だしを加えてアクを取りながら15分煮る。

3.
2に豆乳を加えて再び沸いたら味噌を加えて味をととのえ、1のバターを溶かし、よく混ぜてとろみをつける。器によそって一味唐辛子をふる。



SHIORI'S ADVICE

豆乳がなかったら、代わりに牛乳でもいいよ。

BASIC MENU

♥基本メニュー

マスターしたい基本料理

ヘルシー鶏団子塩鍋



さっぱりとした塩味と
ジューシィな鶏団子が好相性

体の芯まで温まる♥

作り方



1.
白菜はざく切りにする。水菜は5cm幅に切る。にんじんは、5mm幅の輪切りにしてから、あれば好みの型で抜く。ボウルに鶏ひき肉、**A**を入れてよく練り、つくねのたねを作る。



2.
鶏もも肉は1cm角に切って、**B**で下味をつける。切りもちは4等分に切る。油揚げはサッと熱湯をかけて油抜きし、半分に切って中を開く。開いた油揚げにもちと鶏肉を入れ、つまようじで縫うように口を閉じる。



3.
鍋に水5カップを入れて火にかけ、沸騰したら**C**で味をととのえる。スプーン2本を使って、つくねのたねをひと口大に丸めて落とす。色が変わったら、残りの具材を加え火が通るまで煮る。あれば、ゆずコショウ、きざみ万能ネギ、白ゴマなどを添える。

材料(2人分)

鶏ひき肉	300g
A 玉ねぎ(みじん切り)	1/4個分
しょうが(みじん切り)	小さじ2
卵	1個
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
水菜	2株
白菜	2～3枚
豆もやし	1/2パック
にんじん	1/3本
切りもち	1個
油あげ	2枚
鶏もも肉	50g
B しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
C 顆粒鶏がらスープの素	大さじ1～2
塩	小さじ1/2
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1
黒コショウ(粗びき)	適宜

SHIORI'S ADVICE

ひき肉は、鶏もものひき肉のほうが、やわらかジューシーに仕上がるよ。油揚げは中を開く前に、麺棒やお箸で表面をゴロゴロ往復すると、簡単&きれいにできるよ。

鶏団子鍋のアレンジメニュー

ARRANGE

ARRANGE MENU

❤アレンジ

鶏団子＆ウィンナーでおいしさ倍増!

鶏つくねのイタリアントマト鍋



ガーリックの香りが
食欲をそそる洋風鍋

SHIORI'S ADVICE

タラや海老などの魚介を加えてもおいしいよ。シメは、極細パスタのカッペリーニがおススメ。

材料（2人分）

鶏つくねのたね……約300g
にんにく……1片
ウインナー……6本
ブロッコリー……1/2株
しめじ……1パック
じゃがいも……2個
キャベツ……3〜4枚
カットトマト缶……1個（400g）
固形ブイヨン……3個
ケチャップ……大さじ1〜2
塩、黒コショウ（粗びき）……適宜
パセリ（みじん切り）……適宜
粉チーズ……適宜
オリーブ油……大さじ1

作り方

1.
にんにくはみじん切りにする。固形ブイヨンは細かく刻む。ブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきを落としてほぐす。キャベツはざく切りにする。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、水にさらしてからラップに包んでレンジで約2分加熱する。

2.
鍋にオリーブ油をひき、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら、トマト缶、水500cc、刻んだブイヨンを加える。 煮立ったら、ケチャップ、塩、黒コショウで味つけし、スプーン2本を使ってつくねのたねをひと口大に丸めて落とす。色が変わったら、残りの具材を加え、火が通るまで煮る。仕上げに粉チーズ、パセリをふる。

おすすめ！ 鍋料理のつけあわせメニュー

バターしょうゆの香りをたのしむ

エリンギのガーリックバター炒め

作り方

1.
エリンギは、縦4等分に切る。

2.
熱したフライパンにバターを落とし、溶けてきたらにんにくを加え、**1**を炒める。しんなりしたら、しょうゆを鍋肌からまわしかける。皿に盛って、一味唐辛子をふる。

材料（2人分）

エリンギ……2本
バター……10g
にんにく（すりおろし）……少々
しょうゆ……小さじ1/2〜1
一味唐辛子……適宜

SHIORI'S ADVICE

キノコはいろんな種類をミックスしてもおいしいよ。





簡単にできておいしい!

明太子＆大葉の焼きおにぎり

SHIORI'S ADVICE

そのまま食べてもいいし、海苔を巻いてもGOOD! 塩鍋スープをかけて雑炊仕立てにしてもおいしいよ。

作り方

1.
ボウルに温かいごはん、明太子、大葉、顆粒鶏がらスープの素を入れてよく混ぜ、4等分にして握る。

2.
熱したフライパンにゴマ油をひき、**1**を両面こんがり焼き色がつくまで焼く。

材料（2人分）

ごはん……茶碗2杯分
明太子……小1腹
大葉（千切り）……3枚分
顆粒鶏がらスープの素……大さじ1/2
ゴマ油……小さじ1

まずは定番だしの関東風お雑煮をマスターしよう！



年始のまったりランチにぴったり！

BASIC MENU

♥基本メニュー

焼き餅の割れ目にだしが染み入る

関東風お雑煮

作り方



1. 白菜は5cm幅に切る。しいたけは、軸を取ってかさに十文字の切り目を入れ、にんじんは5mm幅の輪切りにして花形にする。鶏もも肉は小さめひと口サイズに切る。かまぼこは5mm幅に切る。切り餅はオーブントースターで焼く。



2. 鍋にだし汁と鶏肉を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取りAで味をととのえる。



3. 野菜を加えてやわらかくなるまで煮る。



4. お椀に餅と具を盛ってから、汁を注ぎ、かまぼこ、三つ葉を飾る。

材料（2人分）

白菜	2〜3枚
にんじん	1/4本
しいたけ	2個
鶏もも肉	80g
だし汁	3カップ
A しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	ふたつまみ
かまぼこ	2cm
切り餅	4個
三つ葉	適宜

SHIORI'S ADVICE

三つ葉はだし汁を沸かすときに一緒にサッとゆでて結んでから冷水にさらして。結び三つ葉といって縁起がいいんだよ。

お雑煮のアレンジメニュー

ひと味違った
テイストを味わう

ARRANGE MENU

ARRANGE

♥アレンジ

お味噌の香りを楽しんで！

関西風お雑煮



あつあつなお餅で
一年のはじまりを

材料（2人分）

殻付きエビ	4尾
里芋	2個
丸餅	4個
だし汁	3カップ
白味噌	大さじ2～3
小松菜	2株
一味唐辛子	適宜

作り方

1.
小松菜は塩少々を加えた湯で2分茹で、冷水にとってから水気を絞り5cm幅に切る。里芋は皮をむいて1cm幅の輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。

2.
エビは殻をむいて、つまようじなどで背ワタを引き抜く。塩少々を加えた湯で色が変わるまでゆでる。

3.
鍋にだし汁を沸かし、白味噌を溶いて味をととのえる。丸餅を加えてやわらかくなるまで煮る。エビ、里芋を加えてひと煮し、器に盛って小松菜を飾る。好みで一味唐辛子をふる。

SHIORI'S ADVICE
里芋はぬめりが出るので、面倒でも別ゆでしよう！

おすすめ！ お雑煮のつけあわせメニュー

苦みがおいしい！

かまぼこと貝割れの明太子和え



材料（2人分）

かまぼこ	1/2本
明太子	1/2腹
貝割れ大根	1/2パック
しょうゆ	小さじ1/2

SHIORI'S ADVICE
貝割れの食感と苦みを楽しむために食べる直前に和えて。

作り方

1.
かまぼこは細切りにする。貝割れ大根は根元を切り落として半分に切る。明太子は皮を取り除いてほぐす。

2.
1としょうゆを合わせる。

ナンプラーの風味が絶妙！

エスニック風紅白なます



材料（2人分）

にんじん	5cm
大根	5cm
塩	小さじ1/4
A 砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
ナンプラー	小さじ2
輪切り唐辛子	1本分

作り方

1.
にんじん、大根は皮をむいて千切りにする。塩でもんで10分おき、水気をよく絞る。

2.
Aを合わせて砂糖を溶かしてから、**1**を和える。

SHIORI'S ADVICE
保存容器で密閉すれば、冷蔵庫で2～3日保存できるよ！

BASIC MENU

♥基本メニュー

ジュワッとジューシー♥

鶏のからあげ



サクサクした歯ごたえがたまらない

アツアツなうちに食べたい!

作り方



1. 鶏もも肉はひと口大に切りかるく塩・コショウをふる。それを透明のビニール袋などに入れ、**A**の調味料を加えてよくもんでから20分おく。



2. 1の水気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をはたく。



3. 中温の油で3分揚げ、仕上げに強火にして30～40秒揚げてカラッと仕上げる。お好みでレモンを絞っていただく。

材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚(250~300g)
- 塩・コショウ …… 適宜
- **A** しょうゆ …… 大さじ2
  - 酒 …… 大さじ1
  - すりおろしにんにく …… 小さじ1/2
- 片栗粉 …… 適宜
- レモン …… 適宜

SHIORI'S ADVICE

からあげを作るときのポイントはふたつ! 片栗粉をつける前に、水分を拭き取ること。揚げるときは最初は中火でじっくり中まで火を通し、仕上げに強火で水分を飛ばすように揚げること! これで外はカラッとサクサク、中身はジューシーに仕上がるよ。

からあげのアレンジメニュー

ARRANGE MENU

♥アレンジ

酸味がおいしい♪

酢鶏

アレンジテクでカレを驚かそう

野菜もたっぷり入れて栄養満点！



材料（2人分）

玉ねぎ……1/2個
からあげ……(p12参照)
ピーマン……2個
たけのこ水煮……80g
にんじん……1/2本
A ケチャップ……大さじ2
酢……大さじ2
しょうゆ……大さじ1
酒……大さじ1
砂糖……大さじ2と1/2
顆粒鶏がらスープの素……小さじ1/8
サラダ油……大さじ1

作り方

1.
たけのこは小さめのひと口大に切る。ピーマンはざく切りにする。にんじんは乱切りにして、ラップに包んでレンジで1分加熱する。**A**を合わせておく。

2.
熱したフライパンにサラダ油をひき、**1**を炒める。全体に油がなじんだらからあげを加えてサッと炒め合わせ、**A**をまわしかけて煮つめてたれをからめる。

SHIORI'S ADVICE

この甘酢ソースは万能！買ったからあげ、又は豚で作ってもおいしいよ♪パイナップルを入れてもおいしいよ〜

ARRANGE

おすすめ！ からあげのつけあわせメニュー



つけあわせに最適

卵マカロニサラダ

SHIORI'S ADVICE

マカロニは通常より少し柔らかめにゆでるとマヨネーズソースともよくからんで◎。

材料（2人分）

マカロニ……60g
スライスハム……2枚
きゅうり……1/3本
ゆで卵……1個
マヨネーズ……大さじ3〜4
酢……小さじ1/2
塩、コショウ……適宜

作り方

1.
マカロニは塩（分量外）を加えた湯でゆでる。きゅうりは薄切りにして塩ふたつまみでもんで5分おき、水気を絞る。ゆで卵はみじん切りにする。スライスハムは半分に切って5mm幅に切る。

2.
ボウルにマカロニ、きゅうり、ハム、卵を入れてマヨネーズ、酢、塩、コショウで和えて味をととのえる。

材料（2人分）

だし汁……2カップ
味噌……大さじ1〜2
水菜……1株
絹ごし豆腐……1/4丁
一味唐辛子……適宜

SHIORI'S ADVICE

生で食べがちな水菜だけど、味噌汁との相性もバッチリ。

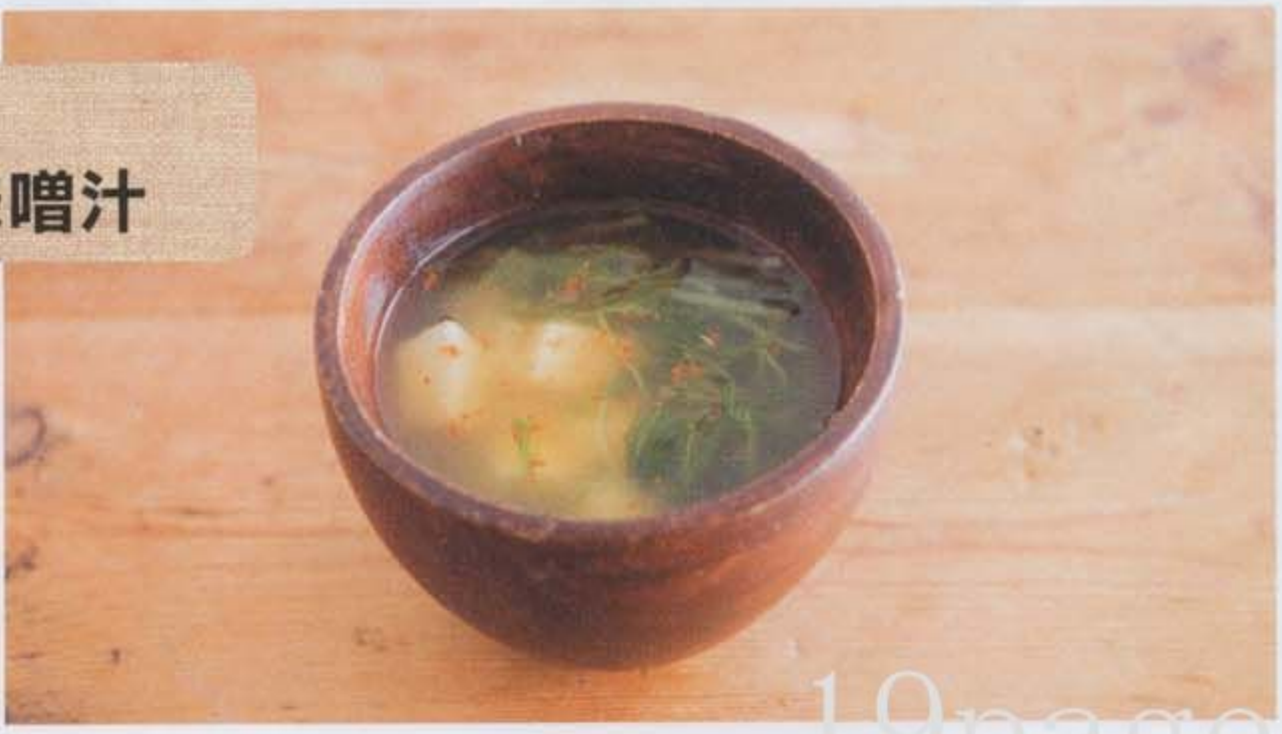
香りをたのしむ♪

水菜と豆腐の味噌汁

作り方

1.
水菜は5cm幅に切る。絹ごし豆腐はさいの目切りにする。

2.
鍋にだし汁を沸かし、味噌を溶かす。水菜、豆腐を加えて水菜に火が通ったら器に盛り、お好みで一味唐辛子をふる。



BASIC MENU 16

♥基本メニュー

煮ものに挑戦!

筑前煮

煮ものをマスターして
ポイントUP!?



食欲をそそる、
野菜のツヤ感がポイント

作り方



1.
鶏もも肉は小さめのひと口大に切り、**A**で下味をつけて10分おく。にんじんとごぼうは皮をむいて乱切りにし、ごぼうは水にさらしておく。レンコンは皮をむいて1cm厚さの半月切りにし、水にさらす。こんにゃくは手綱こんにゃくにする。絹さやは筋を取り、斜め半分に切る。



2.
熱した鍋にサラダ油をひき、鶏もも肉を入れて炒める。色が変わったら、にんじん、ごぼう、レンコン、こんにゃくを加えてサッと炒め合わせる。全体に油がまわったら、水1と1/2カップと顆粒和風だしを加えて強火にする。沸騰したらアクを取る。



3.
2に**B**を砂糖、しょうゆ、酒の順に加えてアルミホイルの落とし蓋をして中火で15分煮る。



4.
落とし蓋を取り、仕上げ用の調味料**C**を加えて火を強めて水分がほとんどなくなるまで煮つめる。全体に照りが出てきたら仕上げに絹さやを加えて、サッと混ぜ合わせたら器に盛る。

材料(2人分)

鶏もも肉		150g
A	しょうゆ	小さじ1と1/2
	酒	小さじ1
ごぼう		1本
にんじん		小1本
レンコン		150g
こんにゃく		120g
絹さや		6本
顆粒和風だし		小さじ1
B	しょうゆ	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1と1/2
C	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
サラダ油		大さじ1

SHIORI'S ADVICE

煮ものはできたてより、一度冷まして味をなじませたほうがおいしいよ。手綱こんにゃくは、こんにゃくを1cm厚さの短冊切りにして中央に切り込みを入れて。切れ目に片方をくぐらせてねじらせればOK。

ARRANGE MENU

❤アレンジ

贅沢な気分で召し上がれ

筑前煮の混ぜごはん



ARRANGE

材料(2人分)

筑前煮	300g
炊きたてごはん	2合
A 酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
焼き海苔	適宜

作り方

1.
筑前煮は小さく刻む。

2.
Aを合わせてレンジに20秒かけてよく混ぜる。少し硬めに炊いた炊きたてのごはんに少しずつ加えて混ぜて酢飯を作り、1と筑前煮の煮汁を大さじ2加えて混ぜ合わせる。

3.
器に盛り、ちぎった海苔を散らす。

SHIORI'S ADVICE

味がよく染み込んだ筑前煮と酢飯の相性は抜群! お好みで一味唐辛子をふってもおいしいよ。おもてなしメニューにもおすすめ!

おすすめ! 煮もの料理のつけあわせメニュー



お酒のつまみにもオススメ!

オクラのごまマヨネーズ和え

SHIORI'S ADVICE

板ずりは塩少々をふったオクラをまな板の上にこすりつけるようにころころ転がして。産毛がとれて口当たりがよくなるよ。

材料(2人分)

オクラ	8本
塩	小さじ1/3
A 練りゴマ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
めんつゆ	小さじ1
ツナ	大さじ1

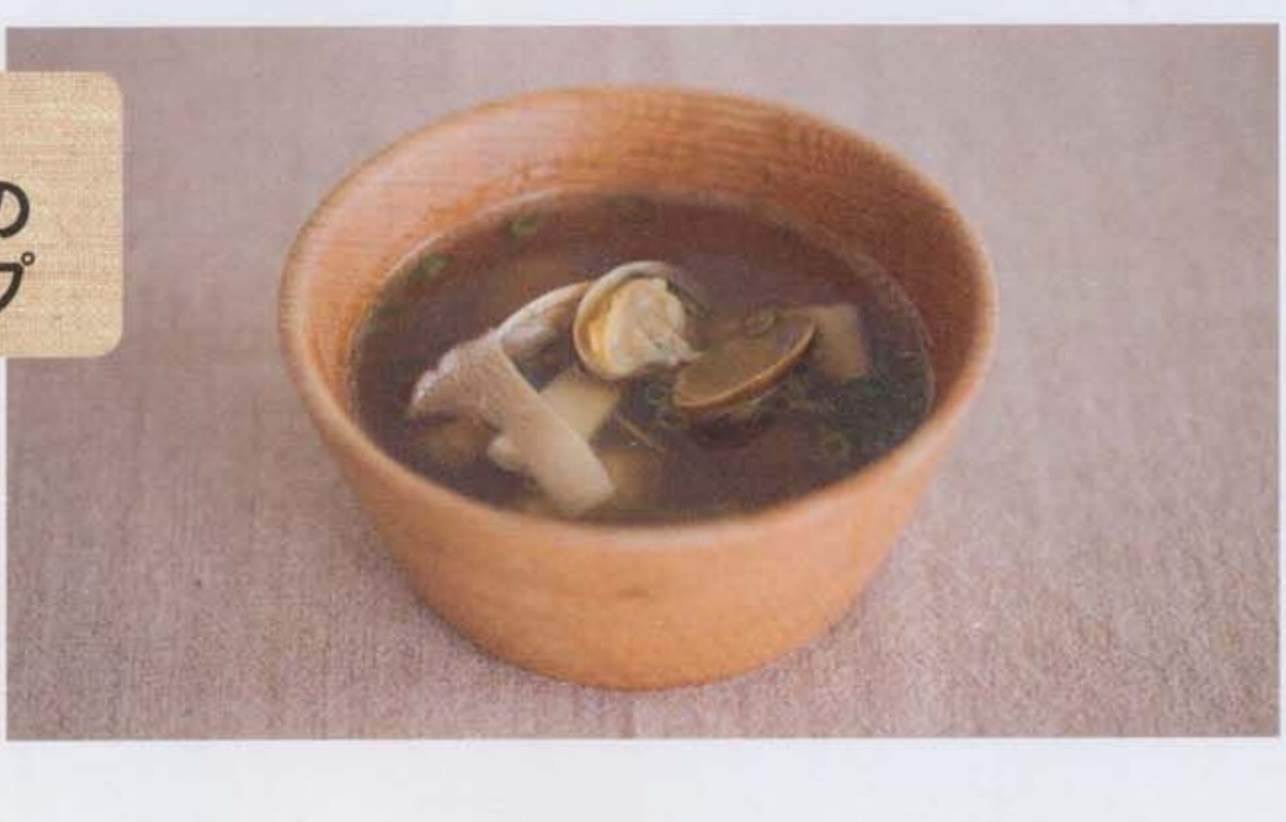
作り方

1.
オクラは塩をふって板ずりし、沸騰した湯で2分ゆでる。ヘタを切り落として斜め2等分に切る。

2
ボウルにAを混ぜ合わせて1とツナを加えて和える。お好みで一味唐辛子をふる。

和食の名脇役!

あさりとエリンギのゆずこしょうスープ



材料(2人分)

あさり	100g
エリンギ	1本
顆粒鶏がらスープの素	小さじ1
A しょうゆ	小さじ2
ゆずコショウ	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ2

SHIORI'S ADVICE

エリンギの代わりにしめじやマイタケを使ってもOK。あさりを豚バラに代えてもおいしいよ。

作り方

1.
エリンギは縦横半分に切ってから薄切りにする。

2.
熱したフライパンにごま油をひき、アサリとエリンギを炒める。油がまわったら水500ccと鶏がらスープの素を加えて強火にする。沸騰したらアクを取り、アサリの口が開いたらAで味をととのえる。



カフェごはんはここから生まれる！

SHIORIのキッチン拝見



SHIORIさんが一日のうちでいちばん長くいる場所キッチン。かわいいキッチン雑貨や、調理しやすい収納方法など参考にしてみて！



1 キッチンアイテムが並ぶ広々としたリビング

日当たりがよく、気持ちがいい場所で新たなレシピが生まれる

本誌の連載ページの撮影でも毎回使用している約20畳の広々としたリビング。お気に入りの食器や鍋が並べられたその場所は、スタジオさながらのおしゃれな雰囲気。ピカピカに磨かれた食器類を見ていると、1つ1つのアイテムに対してのSHIORIさんの愛情を感じる。「仕事をする場という意識もあって作業効率を考えつつ、撮影や取材に訪れる人の目もたのしませられたらいいなぁと思っています。それから、食に関する場所なのでいつでも清潔さを保つようにしています。もともとインテリアやキッチンアイテムのショップをのぞくのが大好きで、今でも仕事の合間によくチェックしてます。かわいい食器やキッチンアイテムを購入することでお料理がよりたのしくなるから、お料理にあまり興味がない人はお気に入りの食器を買うことからはじめるといいですよ！ 私にとってキッチンは、一日の中でいちばん長くいる場所だから、いつも居心地のよい空間であることを保っていたいな」。



2 冷蔵庫に貼られたメモ 思いついたらすぐに書く！



3 ガス台のすぐうしろが冷蔵庫 作業しやすいほどよい距離感



4 3小口のガスでテキパキ調理をこなす



5



6 お気に入りアイテムで訪問者の目をたのしませる



7 シンクのすぐそばにはデュラレックスのコップ



8 用途別に分け陶器のカップに収納

1. 調理家電から食器まで、取り出しやすく、美しくディスプレイ。 **2.**マグネットで留めたメモ帳。レシピのアイディアが思いついたら速攻メモ！ **3.**汚れてしまいがちなガス台のまわりも、いつでもピカピカ☆ 清潔感が第一！ **4.**手に取りやすい場所に、調味料置き場を設置！ **5.**SHIORIさんが大好きなル・クルーゼの鍋はカラフルでリビングの指し色効果にも有効。 **6.**壁にかけられた巾着はSHIORIさんのお手製。中身はコンビニ袋。 **7.**カフェの定番アイテム"デュラレックス"のグラスをSHIORIさんも愛用。 **8.**料理人ならではの収納術！

SHIORIの
お気に入りアイテム



色がかわいい!
ル・クルーゼの鍋

「ムラのない熱まわりで、弱火でじっくり煮こむお料理に最適。シンプルなデザイン、鮮やかな色合いがかわいい!」(本人私物)



ファイヤーキングの
かわいらしい鍋

「お友だちからのいただきもの。ファイヤーキングは大好きで、ほかにもいくつか食器を持っています」(本人私物)



大のお気に入り
イッタラの食器

「大好きなイタリアの食器メーカー。お料理をもりつけるのがたのしみになる♪ かわいらしいデザイン」(本人私物)



B-COMPANYで購入した
バスケット

「ちょっとしたもののストックなどに便利。私は、ふきんを入れて使用しています」(本人私物)



キャサリンホルムのホウロウ鍋

「ノルウェー生まれのブランド。なんともいえない絶妙な色合いとフォルムに惹かれます」(本人私物)



タイガーのミキサー

「1台で4役くらいこなしてくれちゃいます。朝ごはんのフルーツミックスジュースがお気に入り!」(本人私物)



SHIORI×
アフタヌーンティー・リビング

「私がデザインしたアイテムがアフタヌーンティー・リビングから登場! ほかに食器やエプロンもあります!」(アフタヌーンティー・リビング)

SHIORIの おすすめSHOP

fog
フォグ

SHIORIさん愛用の
リネンエプロンはこちらで!

世界各国から集められたインテリア雑貨とオリジナルのリネンアイテムを扱う。「ナチュラルな素材感とシルエットのきれいなエプロンがおすすめ」。



SHOP DATE
東京都世田谷区代沢4-29-14
☎03-5432-5610
㊎12:00-18:00 ㊡土日祝
http://www.foglinenwork.com



こちらがおすすめのリネンエプロン。つけ心地のよい素材感とシルエットの美しさが魅力。¥4,410

CINK
サンク

機能的で美しい
キッチンアイテムが豊富

こだわりのセレクトでインテリア雑貨を扱う。「すごくステキなキッチンアイテムが豊富で、お店を見ているとレシピのアイディアが浮かびます!」



SHOP DATE
東京都渋谷区神宮前6-12-15
ハイネスト原宿5F
☎03-5485-8850
㊎12:00-20:00 ㊡無休
http://www.cinq-design.com



辻和のせいろ付きのお鍋は、話題の蒸し温野菜に大活躍! 手作りならではの味わい深いデザイン。[φ19.5cm]¥12,600



クイジナートの
フードプロセッサー

「野菜のみじん切りからミキサーまでなんでもこなしてくれる! 洗練されたデザインも好き」(本人私物)



BASIC MENU

❤基本メニュー

ピリッと辛くて刺激的☆

ぷりぷりエビチリ

材料（2人分）

むきエビ	200g
にんにく	1片
しょうが	1片
豆板醤	小さじ1
長ネギ	1/3本
A 顆粒鶏がらスープの素	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1弱
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2
水	1/2カップ
サラダ油	大さじ1

作り方



1.
むきエビは、片栗粉小さじ1/2と塩小さじ1/4をふりよくもみ洗いして水気を拭き取る。



2.
むきエビは背中を開いて背ワタを取り除く。にんにく、しょうが、長ネギはみじん切りにする。**A**を合わせておく。

3.
熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうが、豆板醤を炒める。香りが出てきたらエビを加えて炒める。

4.
エビに火が通ったら**A**を加えて煮つめてとろみをつける。仕上げに長ネギを加えてさっと混ぜ合わせる。

SHIORI'S ADVICE
むきエビは、よくもみ洗いをするとぬめりや独特の臭みが抜けて、ぷりぷり感もUPするよ。

チリソースのアレンジメニュー



ARRANGE MENU

♥アレンジ

ボリューム感満点！

豚となすのチリソースのっけごはん

ARRANGE

作り方

1.
豚切り落とし肉は、しょうゆ、酒、片栗粉でもんで下味をつけて5分おく。ナスは、ヘタを切り落として縦に8等分に切る。にんにく、しょうが、長ネギはみじん切りにする。**A**を合わせておく。万能ネギは小口切りにする。

2.
鍋に深さ2cm程度の揚げ油（分量外）を温め、ナスを皮目を下にして油通しする。

3.
熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうが、豆板醤を炒める。香りが出てきたら豚肉を加えて強火で色が変わるまで炒める。

4.
3に**2**を加えてさっと炒め合わせ、**A**を加えて煮つめてとろみづけする。仕上げに長ネギを加える。どんぶりによそったごはんにたっぷりかけ、万能ネギをちらす。

材料（2人分）

豚切り落とし肉	150g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
ナス	2本
にんにく	1片
しょうが	1片
豆板醤	小さじ1
長ネギ	1/3本
A 顆粒鶏がらスープの素	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1弱
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2
水	1/2カップ
サラダ油	大さじ1
ごはん	茶碗2杯分
万能ネギ	1本

SHIORI'S ADVICE
ナスを油通しするときは、必ず皮目を下にして。逆だと油をたっぷり吸い込んじゃうので気をつけて。

おすすめ！ チリソース料理のつけあわせメニュー



さっぱりヘルシー

トマトのザーサイのせ奴

SHIORI'S ADVICE
ザーサイは味つけされた瓶詰めのものがオススメ。

材料（2人分）

絹ごし豆腐	1丁
トマト	1個
ザーサイ（みじん切り）	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
万能ネギ	1本

作り方

1.
絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。トマトはさいの目切りにする。万能ネギは小口切りにする。

2.
ボウルにトマト、ザーサイ、万能ネギ、しょうゆ、ごま油、豆板醤を入れてよく混ぜる。

3.
絹ごし豆腐を器に盛り**2**をかける。

材料（2人分）

卵	1個
ニラ	3本
A 顆粒鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
粒コショウ	適宜

SHIORI'S ADVICE
卵を流し入れたら大きくゆっくりかき混ぜて。そうすると大きなふわっとした卵になるよ。

まろやかなおいしさ

かき玉ニラ汁

作り方

1.
ニラは5cm幅に切る。卵を溶きほぐす。

2.
鍋に水500ccを入れて火にかけ、沸騰したらニラを入れて**A**で味をととのえ、溶き卵を流し入れる。仕上げにごま油をまわしかけ、器によそって粒コショウをふる。



❤基本メニュー

BASIC MENU

パリっとおいしい！

スタミナ餃子



こんがり焼いた皮と
ジューシーな中身で箸がすすむ

手作り餃子をマスターしよう！

作り方



1.
キャベツ、ニラ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。キャベツは塩をふって5分おき、水気をよく絞る。



2.
ボウルに豚ひき肉、1、Aを入れてよく練り合わせる。



3.
餃子の皮のふちに指で少量の水をつける。皮の真ん中に2をティースプーンで1～2杯程度のせ、端からひだを寄せるようにぴったりと閉じる。



4.
熱したフライパンにサラダ油をひき、3を並べる。強火で焼いて裏面に焼き色がついたら水1カップを加えて蓋をする。中火で5～6分蒸し焼きにし、水分がほとんどなくなったら蓋を取り、ゴマ油をまわしかける。強火にしてパリッと仕上げる。皿に盛り、お好みでしょうゆや酢、ラー油をつけて食べる。

SHIORI'S ADVICE

キャベツはしっかり水気を絞るのがおいしさのポイント。具を欲張りすぎると包みづらいから気をつけて。最後にゴマ油をまわしかけることで、香りもよく皮がパリッと仕上がるよ。

材料（2人分）

餃子の皮	30枚
豚ひき肉	150g
キャベツ	3枚
塩	小さじ1/3
ニラ	1/2束
にんにく	1片
しょうが	1片
A 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ2
サラダ油	小さじ1
ゴマ油	大さじ1/2

スタミナ餃子のアレンジメニュー



ARRANGE MENU

♥アレンジ

しっとり餃子もウマイ!

スープ餃子

ARRANGE

材料(2人分)

餃子……6〜8個
顆粒鶏がらスープの素……小さじ1と1/2
しょうゆ……小さじ1
オイスターソース……小さじ1/2
乾燥わかめ……大さじ1
長ネギ(小口切り)……適宜
黒コショウ(粗びき)……適宜

作り方

1.
鍋に水500ccを沸かし、顆粒鶏がらスープの素、しょうゆ、オイスターソースで味をととのえ、餃子、わかめを加えて弱めの中火で3〜4分煮る。器に盛って長ネギを散らし、黒コショウをふる。

SHIORI'S ADVICE
餃子からうまみがたっぷり出てくるよ。お好みでレタスを加えてもおいしいよ。

おすすめ! 餃子にぴったりのつけあわせメニュー

ピリッ☆とほどよく辛い

セロリのピリ辛漬け

材料(2人分)

セロリ……1/2本
しょうゆ……小さじ2
ゴマ油……小さじ1
赤唐辛子……1本
しょうが……1片

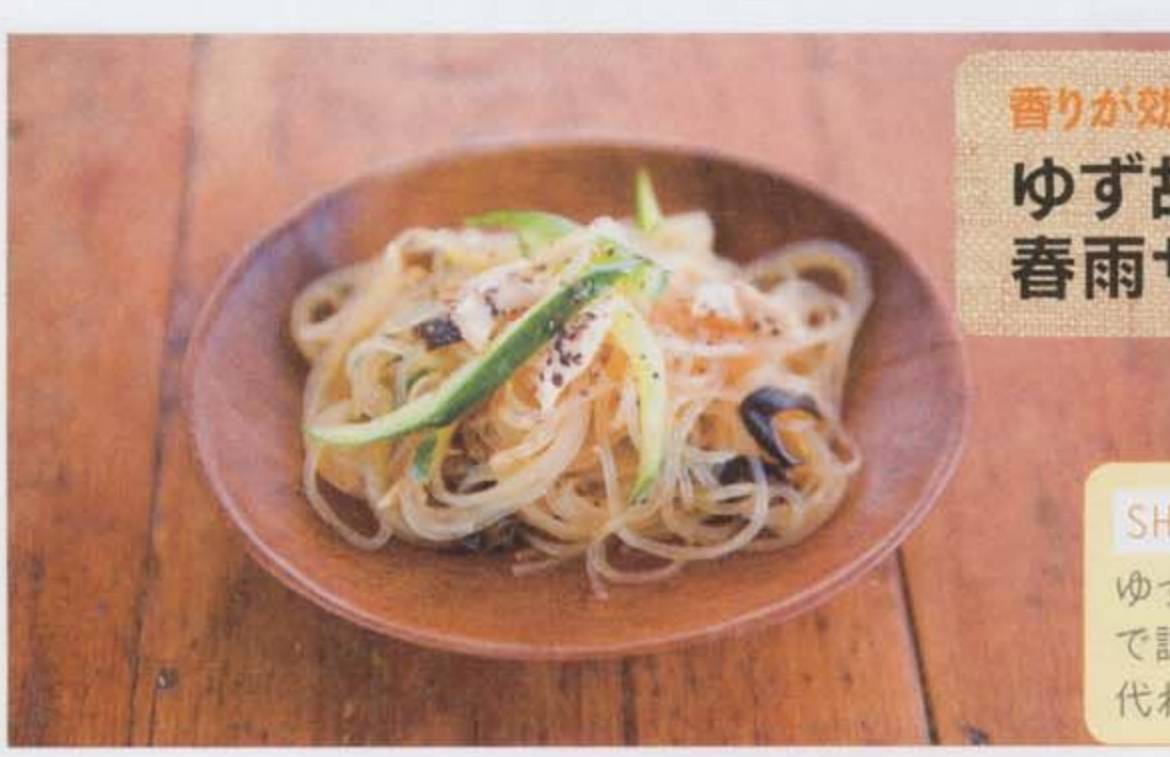
作り方

1.
セロリは斜め薄切りにする。赤唐辛子は種を取り除いて輪切りにする。しょうがはせん切りにする。

2.
ボウルに**1**としょうゆ、ゴマ油を合わせてよく混ぜ冷蔵庫で15分程度漬ける。



SHIORI'S ADVICE
あればチャック付きの袋に入れてもんで冷蔵庫に入れるとより味がなじみやすいよ。



香りが効いてる

ゆず胡椒風味の春雨サラダ

材料(2人分)

春雨……30g
ささみ……1本
酒……小さじ1
きゅうり……1/3本
きくらげ……大さじ1弱
A しょうゆ……大さじ1と1/2
　酢……大さじ1
　ゆず胡椒……小さじ1弱
　ゴマ油……小さじ1
塩……適宜
黒コショウ(粗びき)……適宜

作り方

1.
春雨、きくらげは湯につけてもどし、水気をきる。きくらげは小さく刻む。きゅうりは細切りにする。

2.
ささみは厚みを3等分に切り、耐熱皿にのせて酒をふる。ふんわりとラップをしてレンジで1分半加熱する。粗熱を取ってほぐし、塩をふる。

3.
ボウルに**A**を入れてよく混ぜ、**1**と**2**を加えて和え、好みで黒コショウをふる。

SHIORI'S ADVICE
ゆず胡椒の量はお好みで調整してね。ささみの代わりにハムでもOK。



しょうがの香りが食欲をそそる

とろとろのあんが熱いうちに召し上がれ

BASIC MENU

♥基本メニュー

プリプリのエビとたっぷり野菜がおししい！

八宝菜

作り方

1



1.
むきエビは、片栗粉小さじ1、塩ふたつまみ（ともに分量外）でよくもんでから水洗いする。水気を拭き取って、しょうがの絞り汁をかける。豚バラ肉は、4cm幅に切って**A**で下味をつける。ニンジンは、短冊切りにする。きくらげはぬるま湯でもどす。白菜は葉の部分はざく切りにして、芯の部分はそぎ切りにする。たけのこは、ひと口サイズの薄切りにする。きぬさやは筋を取る。しょうがはみじん切りにする。

2



2.
熱したフライパンにごま油、しょうがを入れて炒め、香りが出てきたら、豚肉、エビを加え、色が変わったら、きぬさや、うずらの卵以外の具材をすべて加える。

3



3.
白菜がしんなりするまで炒めたら、塩、黒コショウをふる。きぬさや、うずらの卵を加えてサッと炒め合わせ、水150cc、顆粒鶏がらスープの素を加える。煮立ったら、しょうゆ、オイスターソース、塩、黒コショウで味をととのえ、**B**を合わせた水溶き片栗粉でとろみをつける。

SHIORI'S ADVICE
むきエビは下処理を丁ねいにすることで、ぷりぷりの食感になるよ。白菜の芯の部分は火の通りが遅いので、そぎ切りにするのがマスト！

材料（2人分）

むきエビ	80g
しょうがの絞り汁	小さじ1
豚バラ肉	80g
A しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
にんじん	1/3本
きぬさや	8本
きくらげ	大さじ1（2g）
白菜	1～2枚
たけのこ（水煮）	80g
うずらの卵（水煮）	6個
しょうが	1片
顆粒鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1 1/2
オイスターソース	小さじ1/2
B 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩、黒コショウ（粗びき）	適宜

八宝菜のアレンジメニュー

ARRANGE MENU

♥アレンジ

とろーりアツアツあんが
麺にからんでおいしい

海鮮あんかけラーメン

簡単アレンジでプロの味



とろみをたのしむ本格中華！

材料（2人分）

むきエビ……60g
ホタテ（刺身用貝柱）……2個
イカ（胴体部分）……1杯
しょうがのしぼり汁……小さじ2
チンゲンサイ……1株
ニンジン……4cm
しょうが……1片
顆粒鶏がらスープの素……小さじ2
オイスターソース……小さじ1/2
しょうゆ……小さじ1
塩、黒コショウ……適宜
ごま油……大さじ1
A 片栗粉……小さじ2
　水……小さじ2
塩、黒コショウ……適宜
[ラーメン]
中華めん……2玉
B しょうゆ……大さじ1と1/2
　顆粒鶏がらスープの素……大さじ2弱

SHIORI'S ADVICE
ホタテは煮くずれしやすいので、火が通ったらいったん取り出して。

作り方

1.
むきエビは、片栗粉小さじ1/2、塩ふたつまみ（ともに分量外）でよくもんでから水洗いし、水気を拭き取る。ホタテは厚みを半分に切る。イカは5mm角の格子状の切り込みを入れ、ひと口大に切る。すべての海鮮を皿に合わせ、しょうがのしぼり汁をふる。ニンジンは短冊切りにし、チンゲンサイは、長さを3等分にし、根の部分は、8等分のくし形切りにする。しょうがはみじん切りにする。

2.
熱したフライパンにごま油、しょうがを入れて炒め、香りが出てきたら、むきエビ、ホタテ、イカを炒める。色が変わったら、ホタテをいったん取り出して、残りの野菜を加えて炒め、塩、黒コショウをふる。

3.
チンゲンサイがしんなりしたら、水120cc、顆粒鶏がらスープの素、しょうゆ、オイスターソース、で味をととのえ、**A**を合わせた水溶き片栗粉でとろみをつけ、ホタテを戻す。

4.
鍋に水650ccを沸かし、**B**で味をととのえ、丼によそう。たっぷりの湯で中華めんをゆで、水気をきって丼に入れ、**3**の海鮮あんをかける。

おすすめ！ 八宝菜のつけあわせメニュー

パリッとした食感

エビワンタン



材料（2人分）

殻付きエビ……6尾
大葉……6枚
豆板醤……適宜
塩、黒コショウ……適宜

SHIORI'S ADVICE
エビは内側に数か所切り込みを入れることで、丸まらずにまっすぐ揚がるよ。

作り方

1.
エビは、尾を残して殻をむき、背ワタを取り除く。内側に3か所切り込みを入れ、塩、黒コショウをふる。

2.
ワンタンの皮に少量の豆板醤を塗り、大葉、**1**をのせて巻き、巻き終わりは少量の水をつけてとめる。中温の油できつね色になるまで揚げる。

ごま油の風味が効いてる

ささみとザーサイの中華風和えもの



SHIORI'S ADVICE
ザーサイは味付きの瓶詰めのものが使いやすくておすすめ。ビールにぴったりの中華風おつまみです。

材料（2人分）

ザーサイみじん切り（味付き）……大さじ3
鶏ささみ……2本
酒……小さじ2
塩……適宜
長ネギ……1本
豆板醤……小さじ1/4
ごま油……大さじ1

作り方

1.
鶏ささみは厚みを3等分にして、耐熱皿に並べ、酒をふってふんわりとラップをしてレンジで約1分30秒加熱する。粗熱を取って細かくほぐし、塩をふる。長ネギは白髪ネギにする。

2.
ボウルに**1**とザーサイを合わせ、ごま油、豆板醤と和える。冷蔵庫で15分程度冷やして味をなじませる。

♥基本メニュー

BASIC MENU

外はパリッ☆中はジューシー

ローストチキン



作り方

1


2


3


1.
骨付き鶏もも肉の両面にフォークで穴をあける。にんにくは1片はすりおろし、もう1片は薄切りにする。

2.
1の両面にハーブミックス岩塩、粒コショウをすり込む。チャック付きビニール袋に、骨付き鶏もも肉、にんにく、オリーブ油、ローズマリーの葉を入れ軽くもんでから約30分おく。

3.
天板にオーブンペーパーを敷き、2を並べる。200℃に予熱したオーブンで30分焼く。

*オーブンがない場合はお魚グリルで魚を焼くときと同様に、水受けの上に網をのせ、皮を上にして弱火で10〜15分焼く。さらに反対側にして同時間焼いた後、再び皮を上にして10分くらい焼き表面に焦げ目が軽くついたらでき上がり!

材料(2人分)

- 骨付き鶏もも肉 …… 2本
- ハーブミックス岩塩 …… 小さじ2強
- ローズマリー …… 2〜3枝
- 粒コショウ …… 適量
- オリーブ油 …… 大さじ3
- にんにく …… 2片

SHIORI'S ADVICE

塩、コショウはたっぷりめにすり込んで。フレッシュローズマリーが手に入らなかったら、ドライローズマリー、小さじ1〜2でもOK! レモンをしぼって食べてもおいしいよ。

ローストチキンのアレンジメニュー



合わせるソースを工夫して
さらに豪華に変身！

あつあつソース
が決め手

ARRANGE
MENU

♥アレンジ

トマトソースで簡単アレンジ

ローストチキンのトマトソースがけ

ARRANGE

材料(2人分)

- ローストチキン……2本
- トマト水煮缶……1缶
- 固形ブイヨン……1個
- しめじ……1/2パック
- A ケチャップ……小さじ1/2
  - 生クリーム……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1/4
  - 塩・コショウ……適量
- 生クリーム……適量

作り方

1. しめじは石づきを落としてほぐす。フライパンに、トマト水煮缶、水1/2カップ、砕いた固形ブイヨン、しめじを入れて中火で7～8分グツグツ煮つめる。
2. 水分が飛んでどろっとしたとろみがついたら**A**で味をととのえる。焼き上がったローストチキンを天板に残った焼き汁ごと加えてからめる。器に盛って、生クリームを適量たらす。

SHIORI'S ADVICE
ローストチキンはうまみたっぷりの焼き汁ごと加えるのがポイントだよ！クレソン、フライドポテトを添えればボリューム満点！見た目もおしゃれ♪

おすすめ！ ローストチキンのつけあわせメニュー

さっぱりお口直しに

グリーンサラダ＆アンチョビドレッシング

材料(2人分)

- グリーンカール……3～4枚
- ブラックオリーブ……2粒
- ミニトマト……2個
- アンチョビフィレ……2枚
- A すりおろし玉ねぎ……1/4個分
  - しょうゆ、酢……各大さじ1
  - 砂糖……小さじ1/2
  - すりおろしにんにく……少々
  - 塩……小さじ1/4
  - 粒コショウ……適量
- サラダ油……大さじ2

作り方

1. グリーンカールはちぎる。ブラックオリーブは輪切りにし、ミニトマトは4等分にする。
2. アンチョビフィレはみじん切りにする。**A**と混ぜ合わせてから、サラダ油を少量ずつ加えてよく混ぜる。ざっくり混ぜ合わせた**1**にかける。

SHIORI'S ADVICE
アンチョビを加えれば、味に深みが増して手作りとは思えないおいしさ!!





まろやかな舌ざわり

クリーミーチーズマッシュポテト

材料(2人分)

- じゃがいも……2個
- A マヨネーズ……大さじ2
  - 牛乳……大さじ2
  - 塩、コショウ……適量
- クリームチーズ……20g

作り方

1. クリームチーズは、5mm角に切る。じゃがいもは皮をむいて4等分し水にさらす。鍋にじゃがいもを入れ、水をヒタヒタまで加えて火にかける。周りが崩れだすくらいにやわらかくなるまで20～25分ゆでる。
2. ゆで汁を捨てて、再び火にかけて水分を飛ばす。
3. **2**をボウルに移し、熱いうちになめらかになるまでよくつぶし**A**で味をととのえる。粗熱を取って冷蔵庫でよく冷やし、クリームチーズを加えて混ぜる。

SHIORI'S ADVICE
味つけしたあとに、こし器で裏ごしすればよりいっそうなめらかな仕上がりになるよ。

BASIC MENU

❤基本メニュー

フライパンひとつでできる楽ちんメニュー！

クリーミー マカロニグラタン



寒い季節に食べたい あったかレシピ

薄力粉とバターで作る ホワイトソースをマスターしよう！

作り方



1.
耐熱容器にバターを入れ、レンジで30秒加熱して溶かし、薄力粉と合わせて練る。



2.
玉ねぎは薄切りにする。鶏モモ肉は皮を除いて小さめのひと口大に切る。むきえび、鶏モモ肉に塩・コショウをふる。熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏モモ肉、むきえび、玉ねぎを入れて炒める。



3.
肉とえびの色が変わったら、水300ccと刻んだ固形ブイヨンマカロニを加えて3分煮る。

4.
牛乳を加えて再び煮立ったら、**1**を溶かして弱火で1～2分煮つめてとろみをつける。

5.
塩、コショウで味をととのえ、マッシュルームを加える。グラタン皿に盛り、溶けるチーズをたっぷりふりかけてトースターで5分こんがり焼き色がつくまで焼く。仕上げに刻んだパセリを散らし、あればパプリカパウダーをふる。

SHIORI'S ADVICE
あらかじめバターと薄力粉を合わせて練っておけば、ホワイトソースで失敗することもないよ！ ホワイトソース作りには、ミニ泡立て器があると便利！ 100均でも売ってるよ。

材料（2人分）

玉ねぎ	1/4個
むきえび	100g
鶏モモ肉	80g
塩・コショウ	各適宜
バター	20g
薄力粉	20g
固形ブイヨン	1個
牛乳	200cc
マッシュルーム	50g
マカロニ（早ゆでタイプ）	70g
溶けるチーズ	適宜
パセリ	適宜
パプリカパウダー	適宜
サラダ油	大さじ1

ARRANGE MENU

♥アレンジ

ホワイトソースで作る

洋食屋さんのカニクリームコロッケ



材料(2人分)

- 玉ねぎ……1/2個
- サラダ油……大さじ1/2
- 牛乳……1カップ
- 固形ブイヨン……1/2個
- バター……30g
- 薄力粉……30g
- カニ(缶詰)……80g
- 塩・コショウ……各適宜
- 薄力粉……適宜
- 卵……1個
- パン粉……適宜
- 揚げ油……適宜

ARRANGE

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。熱したフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎを入れてうっすら茶色くしんなりするまで約10分炒める。別皿に移して冷ましておく。
2. 耐熱容器にバターを入れ、レンジで30秒加熱して溶かし、薄力粉と合わせて練る。
3. 鍋に牛乳、刻んだブイヨンを入れて火にかけ、沸騰したら**2**を加えて手早く混ぜてとろみをつける。火から下ろして、**1**とカニ缶を汁ごと加えてよく混ぜ塩・コショウで味をととのえる。バットに移し、表面にラップをして冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
4. **3**を4等分する。手にサラダ油をつけて俵型に成型し、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣付けする。再び冷蔵庫で10～15分休ませて衣をなじませる。
5. 中温の油できつね色になるまで揚げる。低い温度の油でじっくり揚げると、中のカニクリームが溶け出るので注意を。

SHIORI'S ADVICE
3の工程はあっという間にとろみがつくので、手早くね。混ぜるのが重たく感じるくらい、しっかりしたとろみをつけて。

おすすめ! グラタンのつけあわせメニュー

さっぱりヘルシー

細切り野菜のコンソメスープ

材料(2人分)

- にんじん……5cm
- セロリ……5cm
- 玉ねぎ……1/4個
- 固形ブイヨン……1個
- 塩・コショウ……適宜
- バター……3g

SHIORI'S ADVICE
バターを少量入れるだけでコクが出ておいしさがUPするよ♪

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。にんじん、セロリはせん切りにする。
2. 鍋に水3カップと刻んだ固形ブイヨンを入れて火にかけ、沸騰したら**1**を入れて中火で10分煮る。野菜がやわらかくなったらバターを加え、塩・コショウで味をととのえる。





香りを楽しむ♪

トマトのバジルマリネ

材料(2人分)

- 完熟トマト……2個
- オリーブ油……大さじ1
- **A** 酢……大さじ1
  - 砂糖……ひとつまみ
  - 塩……ひとつまみ
  - コショウ……適宜
- フレッシュバジル……3～4枚

作り方

1. トマトはくし型切りにする。
2. ボウルに**A**を合わせてよく混ぜ、オリーブオイルを加えてさらによく混ぜる。**1**とちぎったバジルを加えて和え、冷蔵庫で冷やす。

SHIORI'S ADVICE
フルーツトマトを使うとさらに甘く、ジューシーな仕上がりに!

とろ〜りとろけるチーズと ジューシーな肉汁が食欲をそそる



BASIC MENU

♥基本メニュー

とろけるおいしさ

チーズハンバーグ

作り方



1.
玉ねぎはみじん切りにする。熱したフライパンにサラダ油小さじ2(分量外)をひきしんなりするまで炒め、皿などに広げて冷ましておく。パン粉は牛乳に浸しておく。**B**を合わせておく。



2.
ボウルに**1**と浸したパン粉、**A**の材料を合わせ粘りが出るまでよく混ぜる。途中ボウルに叩きつけたり、キャッチボールしながら空気を抜く。



3.
2をふたつに分けて成形する。熱したフライパンにサラダ油大さじ1(分量外)をひき、フライパンに並べてから中央にくぼみをつける。強めの中火で両面に焼き色がつくまで焼いたら蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。



4.
合わせておいた**B**を加えて煮からめる。ハンバーグにチーズをのせて蓋をして弱火にし、チーズが溶けたら皿に盛り、パセリをふる。

材料(2人分)

玉ねぎ	1/2個
パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ2
A 合びき肉	250g
卵	1個
塩	小さじ1/2
コショウ	適宜
ナツメグ	小さじ1/4
B ケチャップ	大さじ4
赤ワイン、ウスターソース	各大さじ2
砂糖	小さじ1/2
バター	5g
溶けるチーズ	2枚
パセリ	適宜

SHIORI'S ADVICE

きちんと練って空気を抜かないとひび割れの原因になるから気をつけて。ひびが入るとせっかくのジューシーな肉汁が逃げちゃうよ!

ハンバーグのアレンジメニュー

ARRANGE MENU

ARRANGE

❤アレンジ

衣サクサク中ジューシー

スコッチエッグ



材料（2人分）

ハンバーグのタネ …… 1/2量
（右ページ参照）
ゆで卵 …… 4個
薄力粉 …… 適宜
卵 …… 1個
パン粉 …… 適宜

作り方

1.
ハンバーグのタネを4等分する。ゆで卵に薄力粉をまぶしてからハンバーグの具材で包む。

2.
薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣付けする。

3.
中温の油（分量外）できつね色になるまで揚げる。お好みでソースやケチャップ、マヨネーズ等をつけて食べる。

SHIORI'S ADVICE
卵に薄く薄力粉をまぶすことで、しっかりとハンバーグのタネがくっつくよ。このひと手間が大切！

おすすめ！ハンバーグ料理のつけあわせメニュー

ほどよい塩味がたまらない

ブロッコリーのガーリックアンチョビ和え



材料（2人分）

ブロッコリー …… 1/2株
A オリーブ油 …… 大さじ1
アンチョビ（みじん切り） …… 1切れ分
すりおろしにんにく …… 少々
塩、コショウ …… 適宜

SHIORI'S ADVICE
ブロッコリーはやわらかめにゆでたほうがアンチョビやにんにくの味がなじみやすいよ。

作り方

1.
ブロッコリーは小房に分ける。沸騰した湯に塩（分量外）を加えブロッコリーを5～6分やわらかめにゆでる。ザルに上げてあら熱を取る。

2.
1と**A**を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしてから食べる。

ハンバーグと相性バッチリ

エビピラフ



材料（2人分）

米 …… 2合
むきエビ …… 80g
ミックスベジタブル（冷凍） …… 大さじ5
バター …… 20g
サラダ油 …… 小さじ1
にんにく …… 1片
固形ブイヨン …… 2個
塩 …… 適宜
コショウ …… 適宜

作り方

1.
米はといでザルに上げておく。にんにくはみじん切りにする。固形ブイヨンは刻んで400ccの湯で溶かしておく。

2.
熱したフライパンにサラダ油、バターをひいてむきエビ、ミックスベジタブルを炒める。エビに火が通ったらしっかりめに塩、コショウして火からおろす。

3.
炊飯器に米を入れ、**1**のブイヨンを2合の目盛りまで加える。**2**と塩小さじ1/3を加えて炊く。炊き上がったら10分蒸らしてからよく混ぜる。

SHIORI'S ADVICE
炊飯器を使えばピラフも楽ちん！むきエビの代わりにシーフードミックスを使用してもOKだよ。

BASIC MENU

♥基本メニュー

あざやかな彩りがおしゃれ！

夏野菜カレー



暑い季節の定番メニュー

スパイシーな香りが食欲をそそる！
野菜たっぷりで栄養も満点

作り方

1


2


3


1.
にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。ナス、トマトは1cm角に切り、ナスは水にさらす。カレールウは薄切りにする。

2.
熱したフライパンにオリーブ油をひき、中火でにんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら合びき肉を加えて強火で炒める。さらに水気をきったナスを加えて炒め、油がまわったら、塩、黒コショウ、ナツメグをふる。トマトを加えてサッと炒め合わせ、水500ml、ローリエを加えて弱めの中火で約10分煮る。

3.
ナスがしんなりしたら、カレールウを加えて溶かし、とろみが出てきたらしょうゆを加えて味をととのえる。

4.
アスパラは斜め切りにし、赤、黄色パプリカは5mm幅の輪切りにする。フライパンにオリーブ油を少量（分量外）熱し、アスパラ、パプリカをサッと炒めて塩、黒こしょうをふる。皿にごはんを盛り、**3**のカレーをかけて夏野菜をのせる。

材料（2人分）

ナス	2本
トマト	中1個
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
合びき肉	150g
カレールウ 5ブロック（100g）	
しょうゆ	小さじ1
ローリエ	2枚
塩、黒コショウ（粗びき）、ナツメグ	各適量
オリーブ油	大さじ1
ごはん	茶碗2杯分
アスパラガス	2本
赤、黄色パプリカ	各1/4個

SHIORI'S ADVICE

カレールウは、薄く刻んでおくのが短時間で作るポイント。上にのせる野菜は、かぼちゃやズッキーニ、ピーマンでもおいしいよ。



ARRANGE MENU

❤アレンジ

とろ〜りとろけるチーズがポイント

カレーのパングラタン

材料（2人分）

食パン（4枚切り）……2枚
カレー……適量
溶けるチーズ……適量
パセリ（みじん切り）……適宜

作り方

1.
食パンの耳の内側に切り離さない程度の切り込みを入れ、指で下にきつく押しつける。

2.
くぼみにカレーを流し入れ、溶けるチーズを散らす。トースターでチーズに焼き色がつくまで4〜5分焼き、あればパセリをふる。

SHIORI'S ADVICE
食パンは厚切りがおすすめ！ 切り込みが深すぎると、底が抜けちゃうから気をつけて！

おすすめ！ カレーのつけあわせメニュー



ウインナーの塩味がポイント！

ウインナーとかぼちゃのマスタード和え

SHIORI'S ADVICE
ウインナーのうまみを炒めて引き出すのがポイント。かぼちゃの代わりにさつまいもを使ってもおいしいよ。

材料（2人分）

かぼちゃ……1/8個
ウインナー……2本
A マヨネーズ……大さじ1
　粒マスタード……小さじ1
　塩……適宜
オリーブ油……小さじ1

作り方

1.
ウインナーは5mm幅に切る。かぼちゃは1cm角に切ってサッと水にさらし、ラップに包んでレンジで2分加熱する。

2.
熱したフライパンにオリーブ油をひき、ウインナーを炒める。焼き色がついたらかぼちゃを加えてサッと炒め合わせ、火から下ろしてボウルに入れる。Aで味をととのえる。

サイコロみたいな風貌がかわいい

コロコロピクルス

材料（2人分）

きゅうり……1本
大根……2cm
にんじん……1/2本
セロリ……1/3本
A 酢……60ml
　水……40ml
　砂糖……大さじ2
　塩……小さじ1/4
　粒コショウ……適宜
　つぶしにんにく……1片

作り方

1.
野菜はすべて1cm角に切ってチャック付きの袋に入れる。

2.
鍋にAを入れて熱し、よく混ぜて砂糖、塩を溶かしたら熱いうちに1に注いで軽くもんで粗熱が取れたら冷蔵庫に約半日おく。

SHIORI'S ADVICE
ピクルス液が熱いうちに野菜と合わせるのがポイント！ 冷蔵庫で2〜3日保存可能。



ワインの風味を利かせた
ちょっぴり大人の味わい



ジューシーなひき肉で
満足な食べごたえ

BASIC MENU

❤基本メニュー

マスターしたい定番料理

スパゲティーミートソース

作り方

1


2


3


1.
にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。固形ブイヨンは刻む。

2.
フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火で炒める。香りが出てきたら玉ねぎ、にんじん、セロリを加えて中火で炒める。油がまわったら、合びき肉を加え、ポロポロになったら、塩、黒コショウ、ナツメグをふり、赤ワインをまわしかける。

3.
カットトマト缶、固形ブイヨンを加えて強めの中火で時どき混ぜながら、グツグツと7～8分煮つめる。水分がほとんどなくなったら、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、塩、黒コショウで味をととのえる。

4.
塩（分量外）を入れたたっぷりの湯で表示時間どおりスパゲティをゆで、水気を切って再び温めた**3**に加える。サッとからめて皿に盛り、粉チーズ、あればイタリアンパセリを散らす。

SHIORI'S ADVICE

ぐつぐつと水分がなくなるまでしっかり煮つめるのがおいしさのポイント。ワインは飲み残りや、安いものでOKだよ。お好みで、ドライバジルやドライオレガノを小さじ1杯程度加えてもおいしいよ。

材料（2人分）

スパゲティ	200g
合びき肉	200g
にんにく	1片
玉ねぎ	1/4個
セロリ	1/3本
にんじん	1/3本
赤ワイン	大さじ1
カットトマト缶	1個（400g）
固形ブイヨン	1と1/2個
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	適宜
黒コショウ（粗びき）	適宜
ナツメグ	2～3ふり
オリーブ油	大さじ1
粉チーズ	適宜
イタリアンパセリ（みじん切り）	適宜

ARRANGE MENU

♥アレンジ

オリーブ油を利かせた
香ばしいナスがおいしい

ナスのミートグラタン



とろけるナスと
ミートソースの相性抜群!

材料(2人分)

- ナス……3本
- ミートソース……適量
- 溶けるチーズ……30〜50g
- オリーブ油……大さじ1
- 塩……適量
- イタリアンパセリ(粗みじん切り)……適宜

作り方

1.
ナスは5mm厚さの輪切りにする。両面に塩をふって5分おく。キッチンペーパーで余分な水分を拭き取る。

2.
熱したフライパンにオリーブ油をひき、ナスを入れる。両面に焼き色がつくまで炒める。

3.
器にナスを敷きつめ、その上にミートソースを塗り、溶けるチーズを散らす。同様にもう一段重ね、トースターで焼き色がつくまで5〜6分焼く。あれば仕上げにイタリアンパセリを散らす。

SHIORI'S ADVICE
ナスは、塩をふって水を出すのがポイント。ほかにもじゃがいもやキノコを加えてボリュームUPしてもGOOD!

おすすめ! ミートソースのつけあわせメニュー

イタリアンなおいしいおつまみ

アスパラのアンチョビ炒め

材料(2人分)

- アスパラガス……4本
- アンチョビフィレ……2切れ
- にんにく……1/2片
- オリーブ油……大さじ1
- 塩、黒コショウ(粗びき)……適宜

SHIORI'S ADVICE
アンチョビ+にんにくはワインのお供に最高♪アスパラは皮をむくことで、火の通りが早く色もきれいに仕上がるよ。

作り方

1.
にんにく、アンチョビはみじん切りにする。アスパラガスはピーラーで皮をむき、5cm幅に切る。

2.
フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたらアンチョビを炒め、アスパラを加える。アスパラに火が通ったら塩、黒コショウをふる。





バターの風味にレモンの酸味を利かせて

ホタテのレモンバター炒め

作り方

1.
ホタテは厚みを半分に切る。

2.
フライパンにバターを溶かし、**1**を焼く。焼き色がついたらレモン汁を加え、黒コショウをふる。

材料(2人分)

- ホタテ貝柱(刺身用)……大4個
- バター……5g
- レモン汁……小さじ1/2
- 黒コショウ(粗びき)……適宜

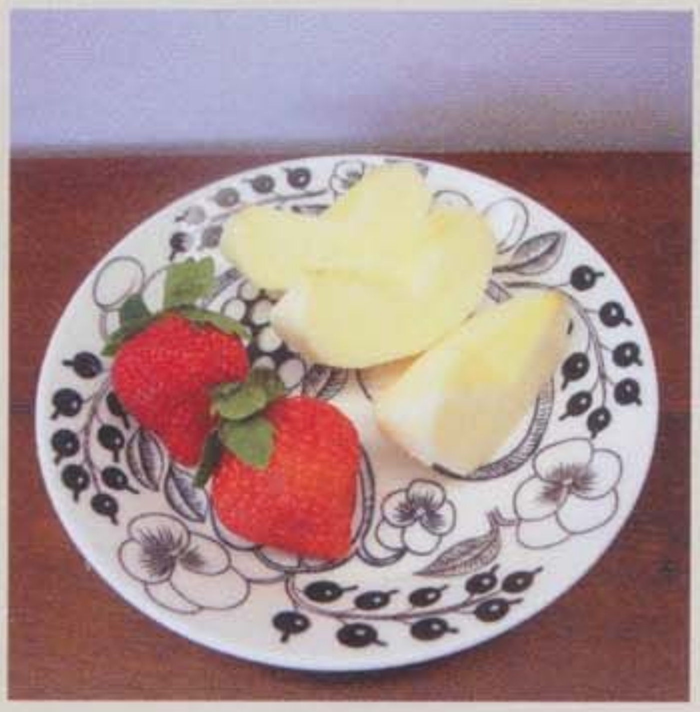
SHIORI'S ADVICE
貝柱のほかに、ベビーホタテを使ってもOK。しょうゆをちょこっとまわしかけてもおいしいよ。

SHIORI 1WEEK ごはんポラ日記

今や仕事で日本中を飛びまわるSHIORIさん。
おうちごはんから、ご当地グルメまで1週間のごはん日記をご紹介！



3日目：朝ごはん



りんご＆イチゴ

『朝食べるフルーツは金の価値！』小さいときからずっと母に言われつづけていること。

2日目：朝ごはん



ベーコンエッグ定食♡

半熟目玉焼きが20歳を超えてから食べられるようになった私。それまでこんなおいしいものが食べられなかったなんて信じられない！

1日目：朝ごはん



柿＆イチゴ(特大♡)

朝ごはんには出来るだけフルーツを取るようにしてるよ。いただきものの立派なあまおう。

3日目：昼ごはん



韓国風豚キムチパスタ

『彼ごはん4』より10分で作れるお手軽パスタ！ この日は撮影だったので、みんなのまかないごはんとしてぱぱっと作ったよー。

2日目：昼ごはん



幕の内弁当

この日は地方出張先で、お弁当を頂きました。こういうのって何から食べるか迷うよね～。

1日目：昼ごはん



煮込み料理集結!!

この日は某雑誌の撮影で、撮影終わりにスタッフみんなで試食兼ランチ。この時間が何よりたのしい♪

3日目：晩ごはん



チキンカチャトラ＆ラザニア…etc

仲良しの友だちを呼んで、恒例のおうちごはん会!!『彼ごはん』から人気のイチオシメニューを5品作ったよ。ピザは作ってません！(笑)

2日目：晩ごはん



矢場とん本店にて!!

名古屋でのお仕事の打ち上げに人生初の念願のお店へ。めっちゃおいしかった!!

1日目：晩ごはん



絶品うにごはん

打ち合わせをかねて中目黒の和食屋さんへ。おこげ付きのうにごはん＆白子の天ぷらが最高！

1WEEK Polaroid Diary



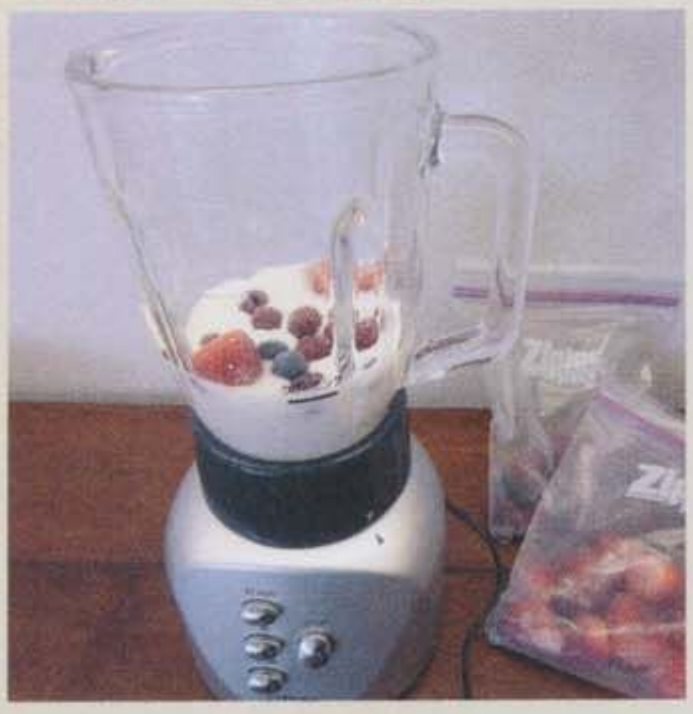
6日目：朝ごはん



チキンカレー

この日は朝から試作。某雑誌用のレシピを開発中なのだ。朝カレーもたまにはいいもんです。

5日目：朝ごはん



自家製ミックスベリージュース

撮影で使ったベリー類は冷凍保存して、ヨーグルト、牛乳、練乳と一緒にスイッチオン。フレッシュ&濃厚で最高♪

4日目：朝ごはん



具沢山野菜スープ

週末に冷蔵庫のそうじをかねて、残り野菜をたっぷり使った野菜スープを作るよ。小分けにして冷凍庫にストックしてるととっても便利!

6日目：昼ごはん



豚ときのこのゆずコショウパスタ

打ち合わせの前に大好きなcroixに寄り道。このパスタが大好きすぎてほかのメニューが注文できずに早2年……。

5日目：昼ごはん



鮭としめじの味そクリームパスタ

この日も撮影。スタッフみんなで『彼ごはん5』より10分パスタ。大好評でした～。うれし♥

4日目：昼ごはん



中華がゆランチ

この日は一日中宝島社にて原稿チェック日! 宝島社付近のお店はほとんど行ったよ～。中でもここのおかゆはイチオシ!!

6日目：晩ごはん



ミルキーなカキ!!

卒業するアシスタントちゃんのお疲れ様会。わたしのお気に入りの恵比寿のイタリアンへ。新鮮な野菜と魚介が絶品です。

5日目：晩ごはん



絶品!!さつまいもごはん

初日に行った、和食屋さんが本当においしくてこの週2度目の来店。またまたおいしすぎて危うく翌日も行きそうになったけど自粛(笑)。

4日目：晩ごはん



博多鉄鍋ギョウザ

夜まで原稿チェックをがんばったので、四谷付近の博多料理屋さんにてプチ打ち上げ。

ちょっぴり難易度が高い!?

キュート♥マカロン



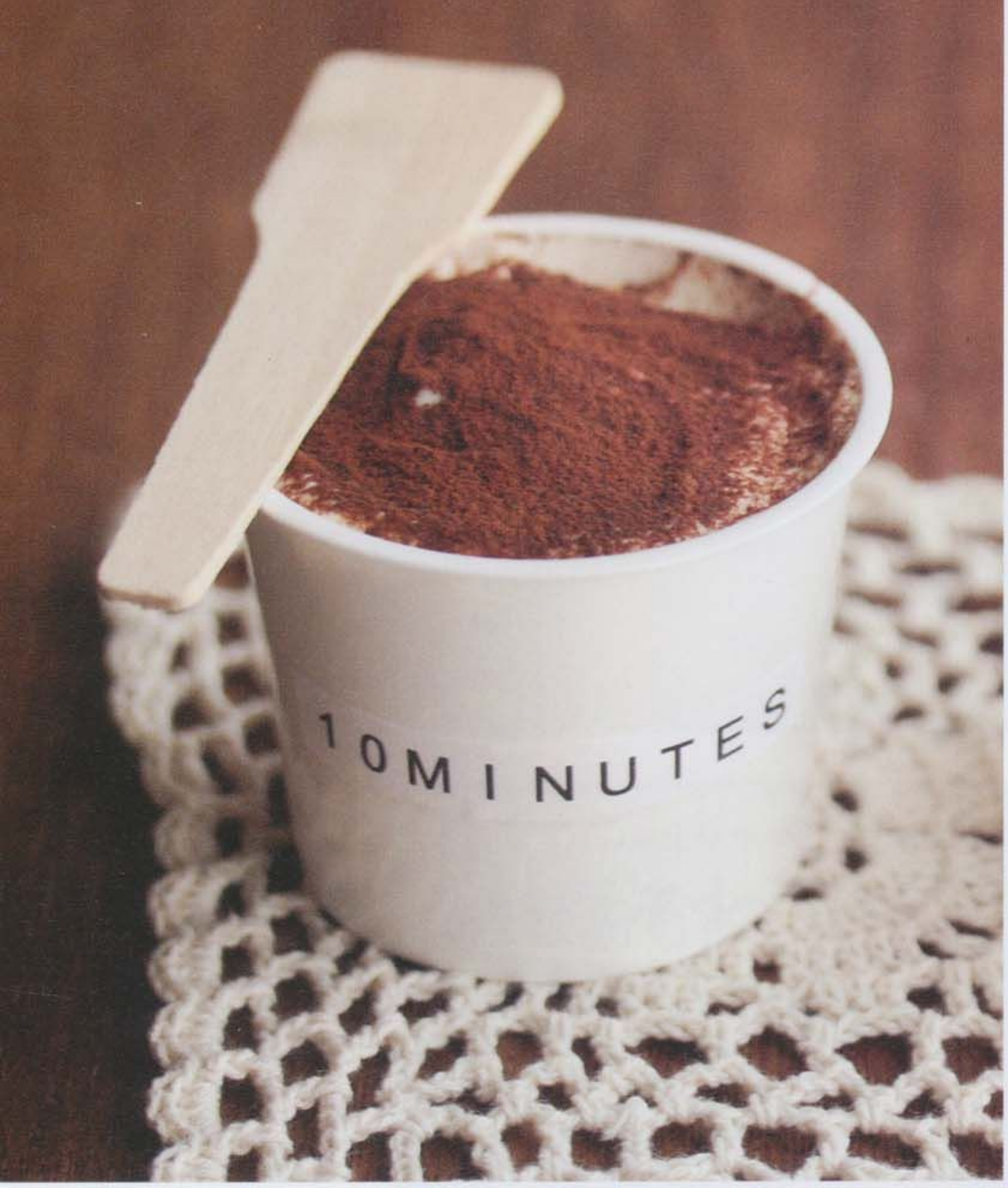
おもちゃのような
かわいい色合い

難易度高めの洋菓子で
カレを驚かせて!!

たった10分でできるお手軽ドルチェ

10minutest ティラミス

甘さとホロ苦いティラミスで、
2人の時間のスパイスに。



材料(2人分)

マスカルポーネチーズ	120g
生クリーム	50cc
砂糖	大さじ1と1/2
ラム酒	小さじ2
コーヒー	50cc
食パン	1〜1/2枚
ココアパウダー	適量

作り方

1.
ボウルにマスカルポーネチーズ、生クリーム、砂糖、ラム酒を入れホイッパーでよく混ぜる。ホイッパーを持ち上げたときに、角が立って少しおじぎするくらいまで泡立てる。

POINT♥
甘さはこの段階で好みに調整してね。お酒が好きな人はいっぱい入れてあげてもOK! 味見しながら決めてね。

2.
食パンは耳以外のところをひと口サイズにちぎってコーヒーにひたす。器の底に敷くだけでOK! 中までしっかり染み込ませたら、ほんの少しだけしぼってから器に敷く。

3.
2の上に1を流して、冷蔵庫で15分くらい休ませて。食べる前にココアパウダーをふっていただく。

POINT♥
1のチーズはあまりやわらかくないので、流すというよりはこんもりと盛ってあげる感じで。

家でまったりするときは
デザートで
スウィートに♥

SHIORI'S ADVICE
コーヒーは缶コーヒーでもインスタントをといたものでもOK。できれば、ミルクは入っていない方がおすすめ。ラム酒はミニチュアサイズのリキュールが売られているから、それを使うと便利だよ。

材料(13個分)

材料(2人分)

卵白	1個分
アーモンドパウダー	50g
粉砂糖	70g
食紅(赤)	適量
グラニュー糖	15g
ホワイトチョコ	80g
無塩バター	5g
生クリーム	40cc
ラム酒	小さじ1/2

1.
メレンゲを作る。ハンドミキサーの低速で卵白のこしを切るようにあわ立て、徐々に高速にしていき、ある程度あわ立ったらグラニュー糖を3回に分けて加える。ピンと角が立つまであわ立て(A)、少量の水で溶いた食紅で色づける。

2.
1にふるったアーモンドパウダー、粉砂糖を2回に分けて加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなったら、今度はゴムベラの側面をボウルにこすりつけ(B)、あわをつぶすように練る。

3.
ヘラを持ち上げて生地を落としたときに、ひらひらとリボン状に落ちるようになったら(C)、直接1cmの丸い口金を付けた絞り袋に入れる。

4.
オーブンペーパーの上に、間隔をあけて直径2cmの丸型を作るように絞り出し(D)、気泡をようじでつぶす。

5.
4の生地を指でさわっても表面の生地がくっつかなくなるまで30分〜1時間おいて乾燥させる(E)。

6.
ホワイトチョコガナッシュを作る。小鍋に生クリームとバターを入れて火にかけて沸騰したら下ろし、ボウルに入れた刻んだホワイトチョコに加えて混ぜる。

7.
6のツヤが出てきてなめらかになったらラム酒を加える。ボウルごと水にあて、絞れる固さになるまで混ぜながら冷やす。

8.
4を200℃に温めたオーブンでピエ(マカロン独特のレースのようなふち)が出るまで2〜3分焼いたら、140℃に落として10〜12分焼く(F)。冷ましてからオーブンペーパーからはがし、ホワイトチョコガナッシュを絞ってはさむ。


A


B


C


D


E


F

SHIORI'S ADVICE
●メレンゲ用の卵白はダレないよう、直前まで冷やしておこう。最初から砂糖を全量入れてしまうとあわ立ちにくいので、ある程度あわ立ってから数回に分けて入れること! あわ立ての目安は、ハンドミキサーを持ち上げたときにピンと角が立つまで。
●メレンゲのあわをつぶす方法をマカロナージュと呼ぶよ。この工程をしっかり行うことで、表面がつるっとしたマカロンになる大事な作業なのだ。つぶしすぎると、生地がゆるくなって絞り出しが困難に。焼いたときにボリューム不足になっちゃうよ。逆につぶしが足りないと、焼いたときにひび割れの原因になるので慎重に!

混ぜて焼くだけなのに
びっくりするほどおいしい

ふわふわしっとり バナナケーキ



材料(12センチスクエア型1個分)

卵	1個
砂糖	40g
サラダ油	50cc
ホットケーキミックス	100g
バナナ	1本
チョコチップ	大さじ2

作り方

1.
型にオーブンペーパーを敷く。バナナをフォークでつぶしておく。

2.
ボウルに卵を割り入れてほぐし、砂糖、サラダ油、ホットケーキミックスの順に加え、泡立て器でそのつどよく混ぜる。

3.
つぶしたバナナ、チョコチップを加えてさらに混ぜ、型に流し入れて180℃に温めたオーブンで30分焼く。

POINT♥
スクエア型がなければ、丸型や長方形のパウンドケーキ型でもいいよ。焼き上がりは竹串を刺して、チェックして！ 生っぽい生地がついてこなければOK!

SHIORI'S ADVICE
チョコチップの代わりに刻んだクルミを入れてもおいしいよ♪ 仕上げに粉砂糖をふれば見た目がキュートに。



プレゼントや手土産にもおすすめ♪

スイートポテト

材料(6個分)

サツマイモ	大1本
バター	20g
砂糖	30g
生クリーム	大さじ2
卵黄	1個
バニラエッセンス	2~3滴
照り用卵黄	1個

作り方

1.
サツマイモの皮をむいて2センチ幅の輪切りにし、水から入れて火にかける。竹串がすーっと通るまでゆでたら、水を捨てて熱いうちに鍋の中でなめらかになるまでつぶす。

POINT♥
サツマイモは300~350gくらいの大きさが目安。味見をして砂糖の量は調節してね。

2.
バター、砂糖、生クリーム、卵黄、バニラエッセンスの順に加えてそのつどよく混ぜる。再び弱火にかけて、木ベラで練りながら水分を飛ばす。混ぜるのがだんだん重くなってきて、鍋から生地が離れるくらいになったら火を止めてあら熱を取る。

3.
生地を6等分して、ラグビーボール型に成形する。アルミホイルの上に並べ、水小さじ1/4(分量外)を混ぜた照り用卵黄を表面に塗り、トースターで7~8分焼き色がつくまで焼く。

SHIORI'S ADVICE
水分を飛ばしても、熱いうちはまだ成形しづらいよ。あら熱を取って冷ませば生地がだんだん固くなってきて成形しやすくなるから大丈夫！ 好きな形に成形してもOK。



あたたかな部屋でほんのり
冷たいプリンをどうぞ

とろ～りなめらかな口どけ

濃厚❤ショコラプリン

材料

板チョコ(ミルク)	100g
生クリーム	1カップ
牛乳	1カップ
練乳	大さじ1
ココアパウダー	大さじ1
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
生クリーム(飾り用)	80cc
砂糖	小さじ2
チョコクランチ(飾り用)	適量

チョコ好きには
たまらない!

SHIORI'S ADVICE
粉ゼラチンは必ず水にふり入れて。ゼラチンに水を入れるとゼラチンがまんべんなくふやけないので注意!

作り方

1.
鍋に板チョコ、生クリーム、練乳を入れて弱火にかけ、あわ立て器でやさしく混ぜながらチョコレートを溶かす。牛乳を加えて再び沸騰したら火を止めて、水にふり入れてふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜて溶かす。

2.
ココアパウダーを大さじ2～3杯程度1の液で溶いてから全体と混ぜ合わせる。

3.
2をこし器でこしながらボウルに移す。

4.
3のプリン液をボウルごと氷水に当てる。何度か水を替え、プリン液を指でさわって冷たく感じるまでゴムベラで混ぜながら冷やす。

5.
プリンカップに4を流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。砂糖を加えてあわ立てた生クリームを絞り、チョコクランチをふって仕上げる。



小腹がすいたカレに
手早く作ってあげて!

とろとろおもちにきな粉がいい感じ

とろろ～んなきな粉もち

材料(2人分)

きな粉	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	ひとつまみ
切りもち	4個

作り方

1.
ボウルにきな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。鍋に熱湯を準備する。

2.
皿に切りもち2個を間隔をあけて並べる。ラップをしないで電子レンジで1～2分ぷく一っとふくれ上がってもちがやわらかくなるまで加熱する。

3.
2を熱湯に入れとろ～んとしてきたら取り出して、すばやく水気を切ってきな粉をたっぷりからめる。同様に残りのもちも作る。

SHIORI'S ADVICE
もち4個をいっぺんに作ると、作業している間におもちがお皿にくっついたりして扱いにくくなっちゃうから、2個ずつ作るのがベスト! できたてのやわらかいうちに食べて♪

日本茶と一緒に
いかが?

springで大人気だった SHIORI'Sメニュー

ブログで人気NO1メニュー

チキンカチャトラ



誕生日や記念日におすすめ! 狩人風トマト煮込み

作り方

1.
鶏モモ肉は大きめのひと口サイズに切り、塩・コショウを全体にかけ薄力粉を全体にまぶす。

Point❤
肉についた薄力粉をはらいすぎないように! ここでまぶした薄力粉がスープにとろみをつけるので多めにつけるのがコツ。

2.
フライパンにオリーブオイル、芽を取って包丁の腹でつぶしたにんにくを入れて弱火で熱する。香りが出てきたらにんにくを取り出し、鶏肉を皮面を下にして強火で焼く。両目に焼き色をつけるだけで中まで火が通ってなくてOK。

Point❤
強火でササッと。鶏肉にはしっかり焼き色をつけましょう。

3.
鶏肉を鍋に移し、トマト水煮缶、固形ブイヨン2個、ローリエ2枚、水を加えて強火にかける。沸騰したらアクを取り、弱火にして30分煮る。

4.
1cm幅に切った玉ネギと、7mm幅のひと口大のジャガイモ(あらかじめラップをしてレンジで3分加熱しておいたもの)を加える。ふたをして、ときどきかき混ぜながら1時間煮る。

5.
半分に切ったエノキを入れ、ケチャップ、砂糖、生クリーム、塩・コショウと固形ブイヨンで味をととのえたら火を少し強めて10〜15分煮る。

材料(2人分)

鶏モモ肉	2枚(約500g)
トマト水煮缶	1缶
固形ブイヨン (マギーブイヨンなど)	3個
水	500cc
ローリエ	2枚
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
薄力粉	適量
ジャガイモ	中サイズ2個
玉ネギ	1/2個
エノキ	1/2袋
ケチャップ	大さじ4と1/2
砂糖	小さじ2
生クリーム	大さじ4
塩・コショウ	適量

SHIORI'S ADVICE

最終的に鶏肉がおどろくほどやわらかくなります。最初にまぶした薄力粉と、くずれたジャガイモのおかげで全体的にとろみが出てきます。ちょっと時間がかかるけど、きっとカレも満足してくれるはず❤

ARRANGE MENU



カチャトラパスタ

スパゲティをゆでて、でき上がったカチャトラをかけるだけ! お好みでちぎった生バジルをトッピングすれば、よりイタリアンな雰囲気に。スパゲティは1人分で約100gをゆでて。



カチャトラドリア

耐熱皿にお茶碗1杯分くらいのごはんを盛り、カチャトラをかけチーズをかける。オーブンで10〜15分焼けばドリアの完成。マイルドなトマトソースに焦げたチーズがマッチ!



カレのハートもトロトロに❤

とろける角煮

材料(2人分)

豚バラブロック	1本
長ネギの青い部分	1本
ショウガの薄切り	6枚
ほうれん草	1/2束
しょうゆ	100cc
酒	50cc
砂糖	大さじ5
水	600cc
ゆで卵	人数分
からし	適量

2人で
お酒を片手に

SHIORI'S ADVICE

とろける角煮を作るには、ゆっくりじっくりの作業が大切。1と2の工程はずっとついていなくても大丈夫。仕上げで強火にしているときだけはそばにいてあげて。ほっておくと焦げますよ!

作り方

1.
鍋に1/2に切った豚バラ肉、長ネギの青い部分、ショウガの薄切り3枚に水をたっぷり入れて、強火で火にかけ豚肉を下ゆでする。沸騰してきたら弱火にして1時間煮る。

Point❤
角煮を作るときに使うお肉は、脂が層になっているものを選ぶのがポイント。

2.
ゆでた豚肉を食べやすい大きさに切る。鍋に切った豚肉、水、しょうゆ、酒、砂糖大さじ4(残りの大さじ1は最後)、ショウガの薄切り3枚を入れ、強火にかける。沸騰してきたら弱火にし、アルミホイルの落としぶたをして1時間煮る。30分煮たところで、ゆで卵を加える。様子を見ながらさらに30分煮る。

3.
落としぶたをとって残りの砂糖大さじ1を加え、強火にして10分! 水分を飛ばしながらタレを煮つめて完成。アツアツのごはんの上にのせ、あらかじめゆでておいたほうれん草と卵を飾れば、角煮丼に。

野菜不足の
カレにはコレ!

沖縄の伝統料理はビタミンたっぷり!

ゴーヤチャンプルー

材料(2人分)

ゴーヤ	1/2本 (約10cmくらい)
豚バラ肉	100g
木綿豆腐	1/2丁
卵	1個
顆粒和風だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
かつおぶし	適量
ごま油	大さじ1

作り方

1.
ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取って2mmくらいの薄切りにする。ボウルにスライスしたゴーヤと塩ひとつまみ(分量外)を入れ、よくもんで水洗いして水気をきっておく。豚バラ肉はひと口大に切り、木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジに約2分かけて水きりしておく。

Point❤
塩でもんだらよく洗い流さないとしょっぱくなっちゃいます!

2.
熱したフライパンにごま油をひき、水きりした豆腐をひと口大にちぎりながら入れて炒める。焼き色がついたら、豚バラ肉を加えて両面焼き色がつくまでよく炒める。

3.
最後にゴーヤを加えてサッと炒め、全体に油がまわったら、顆粒和風だしとしょうゆで味つけし、仕上げにときほぐした卵を流し入れて、手早く炒め合わせて完成。かつおぶしをふりかけて食べる。

SHIORI'S ADVICE

苦いのが好きなゴーヤ好きさんは、塩もみ&水洗いの作業を省いてもOK! またはゴーヤを厚めに切って、更なる苦みを楽しむのもよし!



これだけは揃えておきたい キッチンアイテム12

お料理初心者さんがまず揃えたい基本のキッチンアイテム12点。道具をそろえて作りたいレシピに早速チャレンジ♪

撮影&コーディネート＿久保田礼子

02 小さいながらも大きな役割! 菜箸 Sai-bashi

火を使う調理のときにも、もり付けのときにも、これがないとなにもできない! 竹製菜箸¥126(無印良品)17×27×1.2cm



01 『炒め』から『煮る』まで! フライパン Frying-pan

1.なんといっても価格に驚き! 軽量で料理がしやすいアルミニウム素材。¥299(IKEA)
2.ブルーテンバー素材で、熱がムラなく伝わり、料理が香ばしくおいしく仕上がる! 黒皮鉄フライパン[φ26cm]¥2,199(無印良品)
3. ひとり暮らしのキッチンを、ワンランクおしゃれに演出してくれる! こちらもブルーテンバ素材。[φ22cm]¥4,095(リビング・モティーフ)



03 下ごしらえ時の名脇役 ざる Basket



1.キュートなフォルム。水きりした野菜やフルーツをそのまま盛ってもおしゃれ![φ22cm]¥1,290(IKEA)
2.ステンレス素材。同じシリーズのボウルとスタッキングして使用可能! [φ18cm]¥999(無印良品)

04 切る作業に欠かせない まな板 Cutting board



1.かなり薄型。色のついたものを選べば洗練された雰囲気。[W34××0.6×D24cm]各¥299(IKEA)
2.抗菌ポリエチレン製。ほどよい厚みの重量感が、料理をしやすくする。[W27×H1.2×D17cm]¥849(無印良品)

06 煮もの・汁ものの調理に 鍋 pan



1.熱伝導がよく、保温力があり、食材に均一に熱がまわり、料理がおいしく仕上がる! これは一生もの。[φ20cm]¥8,400(野田琺瑯)　2.大人気のルクルーゼから新色が登場! [φ20cm]¥27,000(ル・クルーゼ) 3.多用途に使用できる深さと、注ぎ口がついた便利なデザイン。[φ20cm]¥1,399(無印良品)

05 果ものや野菜の皮むきに ピーラー Peeler



ステンレス製で切れ味のいい皮むき器。握りやすさと、ムダのないシンプルなデザインも魅力。¥800(無印良品)

08 お料理三種の神器のひとつ
包丁
Kitchen knife

1.切れ味が長持ちするステンレス素材。[刃渡り14cm]¥1,759(無印良品) 2.ポップなカラーリングがおしゃれな印象のナイフ。握りやすさもGOOD! 3本セット。青[刃渡り13cm] 赤[刃渡り9cm] 緑[刃渡り9cm]¥399(IKEA) 3.プロの料理人も愛用する包丁ブランド。[刃渡り18cm]¥8,400(グローバル/リビング・モティーフ)



07 お米、水、調味料の分量を計量!
計量カップ
Rice cooker



耐熱ガラスを使用しているから、お湯だってへっちゃら! 目分量が分かりづらい料理初心者には必須アイテム。¥367(無印良品)

09 大根やニンニクをすりおろす!
おろし金
Spatula



1.鮮やかな赤を効かせた、ポップな色使いがかわいい。¥149(IKEA) 2.純銅おろし金。職人の手によって目立てがされた、鋭利な刃は必要以上に繊維を潰さず、ふんわりとした食感に仕上がる! これは一生もの。大¥4,725 小¥1,575(工房アイザワ/リビング・モティーフ)

12 オールマイティに重宝
ボウル
Bowl







1. おしゃれなアイテムを選べば、料理がよりたのしくなる♪ 精巧な竹製ボウル。¥2,520(EKUBO/ザ・コンランショップ) 2.洗ったり混ぜたりするほか、120℃まで電子レンジ対応可![大 φ26・小φ20cm]2コセット¥599(IKEA) 3.サイズによってカーブのラインが異なり、用途によって使いやすいよう計算されたデザイン。[φ27cm]¥3,150[φ23cm]¥2,625[φ19cm]¥2,100[φ13cm]¥1,050 4.ステンレスパンチングザルと同シリーズで、スタッキング可能。[φ18cm]¥840(無印良品)

11 汁もののもり付けに
お玉
Sauce ladle



1.つぎめのない洗練されたフォルムは、洗いやすさも◎。先がフックになっているところもなにかと便利。¥749(無印良品) 2.もり付けるときに、しずくが落ちづらい構造。食器洗い乾燥機対応! ¥729(IKEA) 3.ぬくもりを感じる木製のお玉。料理がよりおいしく感じられそう♪ ¥1,500(無印良品)

炒めもの調理に大活躍!
フライ返し
Tarner
10



1.ハンバーグなどを焼くときに使用! 使いやすいオーソドックスなシルエットと弾力性が魅力。¥700(無印良品)

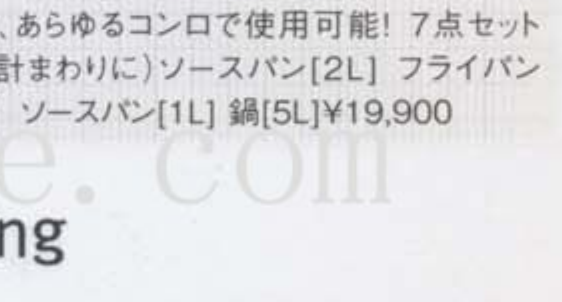
IKEA
イケア港北店

リーズナブルで質がいい! スェーデン発の人気ショップ

豊富な品揃えとリーズナブルな価格で人気。使いやすさも計算されつつ、ポップな色使いでデザイン性もGOODなアイテムがわんさか!



SHOP DATE
神奈川県横浜市
都筑区折本町201-1
☎045-470-7500
㊋10:00-21:00
㊡無休
http://www.ikea.com/jp/ja/



IHを含む、あらゆるコンロで使用可能! 7点セット 右から時計まわりに)ソースパン[2L] フライパン[φ28cm] ソースパン[1L] 鍋[5L]¥19,900

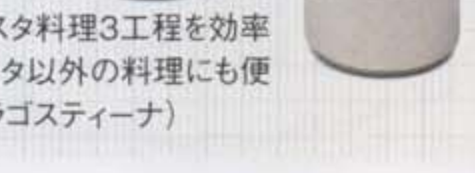
LIVING MOTIF
リビング・モティーフ

ずっと愛用したい "本当にいいもの"が見つかる

デザイン性はもちろん機能性にも優れた、一生もののキッチンアイテムをゲットするならこちら。ショップのディスプレイも参考に!



SHOP DATE
東京都港区六本木5-17-1
AXISビルB1F～2F
☎03-3587-2784
㊋11:00-19:00 ㊡無休
http://www.livingmotif.com



ゆで、水切り、味付けのパスタ料理3工程を効率よく! 蒸し器、深鍋などパスタ以外の料理にも便利。[φ18cm]¥26,250(ラゴスティーナ)

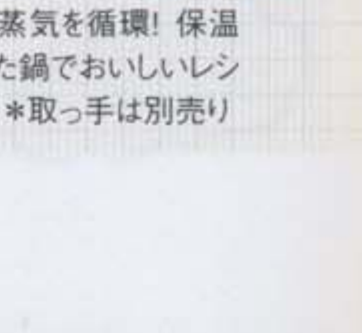
THE CONRAN SHOP
ザ・コンランショップ

おしゃれなキッチンを目指すならこちら!

テレンス・コンラン卿によって世界中から厳選された家具・雑貨を取り扱う。ワンランク上のおしゃれキッチンアイテムはここで。



SHOP DATE
東京都新宿区西新宿3-7-1
新宿パークタワー3・4F
☎03-5322-6600
㊋月-木10:30-19:00 金-日10:30-19:30
㊡水
http://www.conran.ne.jp



ふた裏側の突起が、うま味を含んだ蒸気を循環! 保温性が高く、耐久性、耐熱性にも優れた鍋でおいしいレシピを! [φ20cm]¥24,150(STAUB)*取っ手は別売り

今さら聞けない「料理の基本」

意外と知らない料理のあれこれ。レシピ本を読んでいて『はて？』と思ったことありません？
こちらで解消しましょ！

01 野菜の切り方の名称

女性たるもの、覚えておきたい
ベーシックな切り方12通り！

乱切り



大きくておおまかな切り方。素材の持ち味を生かす煮込み料理に使用。

使う素材:にんじん、大根などの細長い野菜。
適した料理:長時間煮こむ汁もの、煮ものなど。ポトフが代表的。

くし切り



球状の材料を中心に向かって4～8つ割りの放射状に切る切り方。

使う素材:トマト、玉ねぎなどの丸い野菜や果もの。
適した料理:サラダ、煮もの、汁ものなど。

小口切り



おもに細長い野菜をそのまま(または縦半分に切ったものを)重ねて端から薄く刻むように切る。
使う素材:万能ネギ。
適した料理:うどんなどのやくみとして使用。

いちょう切り



切り口の丸い野菜を、縦十文字の4つ割りにして端から切っていく切り方。料理に応じて厚さを加減する。
使う素材:にんじん、大根など。
適した料理:汁ものや煮もの、薄くスライスしてサラダにも使用可。

ささがき



縦の浅い切り目を数本入れてから、鉛筆を削るような感覚で、まわしながら薄くそいでいく。
使う素材:ごぼうなど。
適した料理:炒めもの、煮もの。きんぴらごぼうが代表的。

せん切り



材料を薄切りにし、さらに端から細く切る。繊維と平行に切るとシャキッと、繊維と直角に切るとやわらかに仕上がる。
使う素材:大根、にんじん、キャベツ。
適した料理:つけあわせ、炒めものなど。

短冊切り



約1cmの幅で長さ約3～4cmの長方形に切り、さらに端から薄く切る。

使う素材:にんじん、大根など。
適した料理:汁ものや、和えものなど。お味噌汁の具が代表的。

みじん切り



材料を細く切ってから、さらに端から細かく刻む。

使う素材:玉ねぎ。
適した料理:炒めもの、煮もの。ハンバーグやパスタ、カレーが代表的。

ななめ切り



ななめに包丁をあて、ななめの角度を保ったまま、包丁の先でさっと引きながら一定の厚さで切る。
使う素材:長ネギ、ごぼう。
適した料理:煮ものなど。長ネギは鍋料理で使用するのが代表的。

輪切り



切り口の丸い野菜を、端から円形に切っていく切り方。材料に対してまっすぐ包丁を下ろすのがコツ。
使う素材:きゅうり、ごぼうなど。
適した料理:サラダ、煮もの、炒めものなど。

拍子木切り



約1cm角で長さ約4～5cmの細長い棒状に切る切り方。切った形が拍子木に似ている。
使う素材:大根、ジャガイモ、にんじんなど。
適した料理:炒めもの、揚げもの、煮ものなど。フライドポテトが代表的。

半月切り



輪切りをさらに半分に切ったもの。料理に応じて厚さを加減するのがポイント。
使う素材:にんじん、大根、レンコンなど切り口の丸い野菜。
適した料理:煮もの、汁もの、炒めもの。

POINT





お料理以前の基礎の基礎！ 包丁の正しい持ち方

人さし指をかるく包丁の背にのせ、親指と3本の指で包丁をくるむように。ちなみに、切るときの添え手(左手)は、指を伸ばさず軽く曲げ右手で持った包丁の刃が関節にあたるような雰囲気で。

02 素材をおいしく調理するコツ

ちょっとしたことで、料理がグッとおいしくなる！ ということで、知って得する調理方法をご紹介。

煮る

煮魚は、沸騰した煮汁に入れると生臭くならない♪



煮汁がまだ煮立たない状態で入れると残念ながら、生臭くなりがち……。必ず沸騰した煮汁に入れましょう。また、『霜降り』といって、魚をボウルに入れ、90℃くらいのお湯をかけ、表面の色がさっと変わる程度に熱湯に浸したあと、水を注ぎ血やうろこなどのニオイのもとを取り除くのも効果的！

ほうれん草は砂糖でゆでるとおいしく仕上がる！

ほうれん草をゆでるには、まず硬い茎から。ゆで上がったら冷水にさらすのは常識だけど、そこにもうひと工夫。ゆでるときに小さじ1の砂糖を入れると、苦み成分のショウ酸が抜けてまろやかに♥



野菜をゆでるときは塩を小さじ1程度入れる

絹サヤ、インゲン、枝豆、にんじん、カボチャなど、ほとんどの野菜をゆでるときに塩を入れるのは、繊維をやわらかくして、葉緑素を安定させる作用があるから！

アクの強い食材はお湯に酢を混ぜてゆでる

レンコン、長いも、うど、ごぼうなどは酢を入れるとアクが抜け、漂白効果もあっておすすめ。このひと手間が確実に料理の味をアップさせる！

洗う

ブロッコリーは塩水に20分つけておく

つぼみが固くしまっていて、中までなかなか洗えないブロッコリー。1カップに対し小さじ1程度の塩を入れた水に20分ほどつけてから調理すると、汚れや中に入っていた虫も取れ、きれいな緑色に仕上がります。



焼く

魚を焼くときは、網に油魚に酢を塗る

焼き魚は、どうしても網にくっついてしまい、はがすときにも身くずれしてしまいがち。それを避けるには、乾焼きした網に油を薄く塗り、さらに魚にはキッチンペーパーなどで酢を薄く塗っておくと、焼き上がったときにスムーズに取れる！

お肉を焦がさない照り焼き法はまずは素焼きで火を通す

照り焼き料理は、タレにしょうゆや甘みが加わっているので、そのまま焼くと焦げやすい。まずは、タレを通し、それからタレをかけて仕上げるようにするのがコツ。

下ごしらえ

大根はそれぞれの部分に合った食べ方を

栄養豊富な葉と茎は油炒めやつくだ煮に。いちばん甘みがあっておいしい胴体の上部は、大根おろしや煮物、みそ汁に。胴体の下部はいちばん辛く、煮ものに入れると苦味が出るのでNG。この部分は切干し大根や漬物におすすめ。





ゆずは切る前に塩でもみ香りを出す

人気の薬味といえばゆず！ 切る前に、皮全体に塩をふりかけ軽くもむと、香りが何倍にも引き立ちおいしい♥

貝の砂出しは、塩水に鉄分を含んだものを一緒に入れる

貝の砂出しは、塩水に浸しておくというのがお決まりだけど、このときに金物、つまり鉄分を含んだものを入れておくと砂の出がいい！ 水1Lに塩小さじ2の割合い。そこに包丁やクギを入れて試してみて。

知らないと恥ずかしい!!

調味料の『さ・し・す・せ・そ』

『さ』は砂糖、酒。『し』は塩。『す』は酢。『せ』はしょうゆ（昔はせい油と書いたので）。『そ』は味噌。調味料はこの順番で入れるのが基本。甘みは染み込むのに時間がかかるので最初に、味噌は風味が損なわれるので最後に入れる。

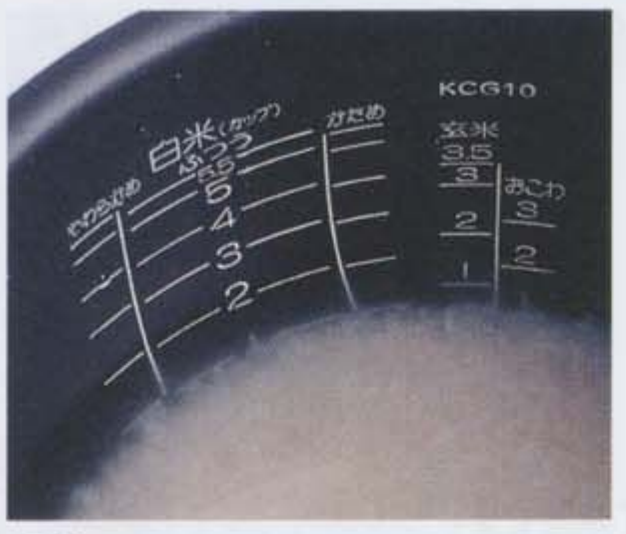
03 おいしいごはんの炊き方&だしのとり方

簡単なことだから失敗こそしないだろうけど……。毎日口にするものだから、
おいしく仕上げるコツをおさらい!

ごはんの炊き方

湯気をいっしょにラップ!









① 米を洗う

水を張ったボウルに米を量り入れひと混ぜし、米をこぼさないように水を捨てる。再びボウルに水を入れる間に、指を立てて軽く3～4回ぐるぐる回して洗う。これを3回くり返す。

② しっかり水加減する

30分以上吸水させた後、米を炊飯器に入れ、水を目盛りまで加えスイッチを入れる。

③ 炊き上がったら空気を入れる

炊飯器で蒸らし終わり、スイッチが保温になったらすぐに底から全体を大きく返して空気を入れる。

④ 保存は冷凍で

保存する場合は、炊きたてのごはんを保存容器に湯気ごとふんわり入れてふたをする。ラップの場合も湯気ごとふんわり包む感じで! そのまましばらく時間をおいて、完全に冷めてから冷凍庫へ。

POINT

洗うときは力を入れすぎない

米ぬかは洗うだけで簡単に落ちるので、逆に力を入れすぎると米が割れてしまい、おいしく炊けない。

無洗米を使う場合

洗わなくてもよい無洗米も、一度手早く洗ってから炊くとよりおいしい! 洗わない場合は、水を1割ほど多めにする。洗った場合は普通の水加減で。

早炊きコースはなるべく避ける

急いでいるからといって、洗ってすぐに炊飯器の早炊きコースを使うのはNG! 吸水が足りないため、芯のあるまずいごはんに……。

芯が残っていたらお酒をふりかける

万が一、炊き上がったお米に芯が残っていたら、箸で5～6カ所の穴をあけ、そこに小さじ1のお酒をふりかけふたをして蒸すと芯がなくなる!

三角おにぎりに挑戦しよう!

お好みの具を入れて♥









① ごはんに塩を混ぜる

ごはんを炊いて軽くほぐし、塩を加えて混ぜる。

② 具を入れる

茶碗にラップを敷いてごはんを適量入れ、中央にくぼみをつけて好みの具を入れる。ごはんをかぶせ、ラップの周囲を持ち上げ、軽く絞る。

③ 三角に形作る

片方の手で厚みを作り、もう片方の手を三角にしてかぶせ、3回転させる。

④ のりを巻く

好みの大きさののりを巻く。のりをパリッとした状態で食べたいときは、食べる直前に巻く。

だしのとり方

＊材料はすべて2人分

かつお節と昆布のだし

お吸い物、茶碗蒸しほか、どんな和食にもあうまろやかな風味。

材料
水……カップ2
昆布……8cm
かつお節……ひとつかみ



① なべに水、昆布を入れる

弱火にかける。30分以上昆布を湯につけておくとうま味がよく出る。



② 煮立ったら昆布を取り出す



③ かつおぶしを入れる

かつお節を、だし用パックに入れ、鍋に入れて1〜2分弱火で煮出す。



④ かつおぶしを取り出す

だし用パックを取り出す。

煮干しのだし

煮干しだしはお味噌汁によく使われる。煮干しは酸化しやすいので、冷蔵庫に保存し、早めに使うように!

材料
水……カップ2
煮干し……5〜6尾
昆布……8cm



① 煮干しを用意する

煮干しの頭と内臓を取り除く。



② 材料を火にかける

鍋に水、煮干し、昆布を入れ弱火にかける。煮干しと昆布は30分以上湯につけておくとうまみがよく出る。



③ だしの素の素材を取り出す

沸騰してから10分ほど煮出し、網じゃくしで煮干しと昆布を取り除く。

かつお節と昆布の煮物用だし

煮もののほかおひたしや和えものに使ってもおいしい。とっただしは容器に入れて冷蔵庫で2、3日は保存できる。

材料
水……カップ2
昆布……8cm
かつお節……ひとつかみ



① 昆布を火にかける

鍋に水と昆布を入れ弱火にかける。昆布は湯に30分以上つけておくとうまみが出る。



② かつおぶしを加えじっくり煮る

沸騰したら、だし用パックに入れたかつお節を加えて5〜6分弱火で煮出す。



③ 昆布とかつお節を取り出す

04 よく使うお料理用語辞典

レシピの本によく出る「お料理用語」を覚えて、お料理上手を目指しましょ♥

もどす



乾物を水やぬるま湯にひたしてやわらかくし、もとの状態に近づけること。干ししいたけや切り干し大根など。

炒める・揚げる

油がまわる

炒めものをするとき、材料にまんべんなく油がいきわたった状態を油がまわるという。

いりつける

鍋の中に材料を入れて加熱し、焦がさないように菜箸や木ベラで混ぜながら、水分をとばすこと。いり豆腐やうの花などを作るときの調理法。

から炒り（からいり）

油も水も入れないで、材料を混ぜながら加熱すること。

きつね色

焼いたり揚げたりしたときの食材の表面の色を、きつねの毛のような茶色に仕上げること。



化粧塩

魚を塩焼きにするときに、焼き上がりを美しく見せるために、焼く直前にふる塩のこと。

汁気を飛ばす

ゆでたじゃがいもなど汁気の残っているものを最後にから炒りして、水分をなくしてしまうこと。弱火で焦げつかないよう鍋をゆすりながら水分を蒸発させるのがコツ。

しんなりするまで

野菜などを炒めているときにクタッとしてきた状態。

塩出し／塩抜き

数の子など、保存のために強く塩をしてある食品の塩けを抜くこと。塩抜きとも呼ぶ。真水に長時間ひたし過ぎると、うまみも抜けてしまうので、薄い塩水にしばらくひたしてから真水に変えるのがポイント。

下味をつける

生の材料にあらかじめ塩、こしょうなどで味をつけておくこと。

血抜き

レバーなどの内臓や肉の血を抜くこと。適当な大きさに切って水にひたし、血とともに臭みも抜く。また、微生物の繁殖を抑える効果も！

ひたひたの水



鍋に入れた材料の上部が水面から少し出る程度。汁を煮つめる煮もの。

ヘタを取る



上部の食べられない部分を取ること。ナスやトマト、イチゴなど。

包丁でたたく



肉をやわらかくするとき、包丁の峰の部分を使って材料をたたくこと。

水気を切る

水洗いしたり、ゆでた材料をザルにのせて水分をとること。揚げものや炒めものにする豆腐は、ふきんに包んで重しをして、水気をきる。

芽を取る



じゃがいもの芽には有害物質が含まれているので、取り除いて使う。包丁の刃元を芽の周りにくるりと回してくりぬくか、ピーラーの刃の横についている芽取りを使って軽くえぐるようにして取り除く。

下ごしらえ

油抜き



油揚げ、厚揚げなど、油で揚げた素材を調理する前に熱湯をかけたり、ゆでたりして表面の油を取り除くこと。

板ずり



きゅうりやふきなどの色をよくするために、野菜をまな板の上に置いて塩をふり、手のひらで転がす。きゅうりはイボがとれしなやかに。

裏ごし



材料を万能こし器や裏ごし器にのせ、スプーンや木ベラで押さえながらつぶしてこすこと。

おしをする

食品の上に重しをのせて、水分を抜いたり、味をなじませたり、形を整えたりすること。漬物をつくるときや、豆腐の水切り、押しずしを作る時などに使う。

貝の砂出し

あさりやはまぐりなどは海水程度の塩水につけて砂出しをする。水カップ1に対して、塩小さじ1が目安。貝全体が水にひたる程度の水加減が◎。

かぶるくらいの水



鍋に入れた材料の上部よりも少し多めの水加減。時間をかける煮ものや材料をゆでるときなどの分量。

くぐらせる

サッとお湯や水に入れて引き出すこと。

さっくりと混ぜあわす

木ベラやゴムベラなどで、練らないように切るようにして混ぜ合わすこと。

塩もみ

野菜などに塩をまぶして手でもみ込み、水分を出してしんなりさせること。

塩ひとつまみ



親指・人さし指・中指の3本の指先でつまんだ量。この塩ひとつまみでほぼ小さじ1/5〜1/4程度になります。

常温

室内でのほどよい温度の23〜25度のことで、室温ともいう。冷蔵庫などで冷えた材料を室内に出して、冷気を取り去ることを『常温に戻す』という。

つなぎ

材料を練ったり混ぜ合わせるときに、粘着力を与えてまとまりやすくするために加えるもののこと。ハンバーグやつくねにはパン粉や卵、そばにはおろした山いも、しんじょには卵白や山いもなど。

二杯酢

もともとは酢としょうゆを1対1の割合で合わせた合わせ酢のこと。実際は、酢の味をやわらげるためにだしも加える場合が多い。

ねかす

調理の途中で材料をしばらくそのままでおくこと。ラップに包んだり冷蔵庫に入れてねかすことも。味をなじませたり、熟成させたり、やわらかくしたりするのが目的。

ピーラー



皮むき器のこと。皮をむくだけでなく、ごぼうのささがきに使用すると簡単。

ふり混ぜる

細かい粒子状のものや粉末状のものを混ぜ合わすとき、一カ所に固まらないように、上面全体にまんべんなく振りかけながら加えて混ぜ合わすこと。

湯せん

材料を間接的に加熱する方法。外側の鍋に湯を入れ、内側の小さめの鍋かボウルに材料を入れて温める。温度が上がりすぎないので、焦げつかずにきれいに仕上がるので、バターやチョコレートなどに最適。



ひと煮

煮立ったところに、材料や調味料を入れると沸騰がおさまり、しばらくすると再び煮立ってくる。この再び煮立つまで煮ることをひと煮するという。

湯通し

材料の臭みを抜いたり、殺菌の目的で、材料を熱湯に通して引き上げること。

その他

あら熱を取る

アツアツに加熱されたものを、少し冷ますこと。ふつうはそのまま置いておくだけでよいが、急ぐときは鍋ごと水につけて冷ますことも。

あめ状

水飴のようなドロリとした粘り気のある状態のこと。



固く泡立てる



生クリームや卵の泡立て具合で、泡立て器ですくい揚げると、泡が角のようにピンと立つ状態のこと。

空気抜き

ハンバーグやミンチカツなどのひき肉料理を焼いた時に空洞ができたり焼きくずれを防止するために行うこと。混ぜ合わせたタネをキャッチボールをする要領で両手のひらに数回打ちつけ空気をぬく。

三杯酢

酢、しょうゆ、みりんを同量ずつ合わせたもののことをいう。みりんは加熱してアルコール分をとばす。みりんの代わりに、1/3量程度の砂糖を使ってもOK!

塩少々



親指と人さし指でつまんだ量で、約0.5g(小さじ1/8〜1/10)くらい。

素揚げ



素材の色や形を生かすため、材料に衣をつけずにそのまま揚げる方法。

フランベ

調理の最後にアルコール度の高い酒をふりかけ、火をつけてアルコール分を燃やす調理法。お酒の風味や香りをつけるために行う。

余熱で仕上げる

余熱とは八〜九割位の仕上がり途中で火を止めて、鍋やフライパン、オーブン内に残っている熱のこと。余熱で仕上げるとは、この余熱でじんわりと火を通すこと。

煮る・ゆでる

アクを取る



肉や魚、野菜などをゆでたり、煮たりしたときに表面に浮いてくる茶色っぽい泡がアク。苦みや渋み、えぐみの成分を含んでいるので、料理の味をそこなう原因に。玉じゃくしやアク取りできれいにすくい取る。水を張ったボウルを用意し、すくい取ったあくを水の中で洗い流す要領で。

落としぶた





煮汁の少ない料理で、煮くずれしやすいものや煮えにくいものに、まんべんなく味を含ませるために使う。鍋よりも、ひとまわり小さいふたを材料に直接のせる。

さし水

沸騰してふきこぼれそうになったら、水を加えて落ち着かせる。このとき加える水(約カップ1)をさし水という。

下ゆで

硬くて味が染み込みにくい野菜などをあらかじめゆでてやわらかくしたり、材料のアクやぬめりを取るためにゆでる下準備。

煮立つ

表面にフツフツと泡が立って沸騰すること。

Food coordinator

SHIORI



ニットワンピース¥18,900(バナー バレット/ブティック トレイズ)

Profile

1984年8月16日生まれ。埼玉県出身。「若い女のコにもっと料理をたのしんでもらいたい」をモットーに、テレビや女性誌を中心に活躍中。キュートなルックスはもちろん、明るくて気配り上手なキャラクターも魅力!

著書

『作ってあげたい彼ごはん』1〜5巻(宝島社)
『SHIORIのかんたん♪ LOVE弁当』(祥伝社)
『作ってあげたい彼チョコレート』(宝島社)
『SHIORI'sおうちごはん』(小学館)

テレビ出演

『ワンセグランチボックス』(NHKワンセグ2)
『キャくらん/キャくれ家』(朝日放送)

NEWS.1

昨年度、大好評だった『彼チョコレート』第2弾が発売決定!

SHIORI著書の人気シリーズ『作ってあげたい彼チョコレート』第2弾が1月8日に発売決定!! すべて板チョコで作れる本命チョコ、感謝チョコ、友チョコ、おうちチョコ、ごほうびチョコの全50レシピ! チェック必須です♥



e-MOOK
『作ってあげたい彼チョコレートspecial』
宝島社刊　定価480円